

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ANIMAÇÃO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS  
INTEGRAÇÃO DE MULHERES INDIANAS

ANA LÚCIA NETO

CICLO DE ESTUDOS CONDUCENTE AO GRAU DE MESTRE EM CIÊNCIAS DA  
EDUCAÇÃO

AREA DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO DE ADULTOS

2009

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ANIMAÇÃO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS  
INTEGRAÇÃO DE MULHERES INDIANAS

ANA LÚCIA NETO

CICLO DE ESTUDOS CONDUCENTE AO GRAU DE MESTRE EM CIÊNCIAS DA  
EDUCAÇÃO

AREA DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO DE ADULTOS

ORIENTADOR: PROF. NATÁLIA ALVES

2009

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar à Professora Doutora Natália Alves pela orientação deste relatório de estágio.

A todos os outros professores que contribuíram para a minha formação durante o meu percurso como estudante.

À Dr<sup>a</sup> Salomé e à Dr<sup>a</sup> Ana Ramalho, coordenadora e assistente social do Centro Porta Amiga de Chelas da Fundação AMI, bem como à Fátima e à Shalina pelo apoio prestado durante o estágio.

À minha mãe, irmão e avós por todo o apoio e dedicação.

Por fim, aos meus verdadeiros amigos, e em especial às colegas da Residência Universitária Egas Moniz pelos momentos que partilhamos durante todo o percurso enquanto estudantes universitários.

## **Resumo**

O presente relatório descreve o estágio realizado no Centro Porta Amiga de Chelas da Fundação AMI, estágio este que teve como principal objectivo por em prática o projecto “Cidadã Formada, Cidadã Integrada”.

O projecto CFCI está centrado na educação cívica e tem como principal objectivo sensibilizar o grupo para temas como da saúde, educação, família e cidadania, para através destes promover a integração social e aumentar a qualidade de vida de um grupo de mulheres indianas residentes em Chelas.

Este relatório de estágio aborda a importância da Formação de Adultos e da Animação Sociocultural, bem como do Animador Sociocultural em projectos de intervenção social e comunitária.

Os projectos de intervenção social são necessários e muito úteis como forma de esclarecimento, bem como para proporcionar uma maior autonomia e qualidade de vida para as populações mais desfavorecidas ou menos informadas.

A finalidade deste estágio foi animar e dinamizar as sessões de formação pondo em prática os objectivos que se estavam previstos, através de dinâmicas e actividades que contribuíram para a melhor compreensão dos temas.

## **Palavras-chave:**

Formação de Adultos/ Animação Sociocultural/ Inserção Social/ Animador Social/  
Animação Cívica

## **Abstract**

The present report describes the traineeship accomplished in "Centro Porta Amiga de Chelas" of AMI foundation of wich had, as the main objective, the project "Cidadã Formada, Cidadã Integrada".

This Project is focalized in the civic education and aims to the call of attention of the group from such themes as healthcare, education, family and citizenship to promote the social integration and to increase the quality of life of a group of Indian women and Chela's habitants.

This report of traineeship approaches the importance of Adult education and Socio-Cultural Animation, as well as Socio-cultural animator in projects of social and community intervention.

The social intervention projects are needed and very usefull as a mean of understanding as well as to provide a better autonomy and life quality to the less advantaged ou less informed.

The aim of this traineeship was to force action in the education session, accomplishing all the proposed objectives through dynamics and activities wich contributes to a better understanding of this themes.

## **Key words**

Adult Education / Socio-cultural Animation / Social Insertion / Social Animator / Civic Animation

*“Ter acesso à informação,  
Conhecer a realidade em que se vive  
E ter opinião sobre essa realidade,  
É um dos passos mais importantes  
Para que a cidadania exista e se fortaleça.”*  
- José Jorge Letria -

## Índice

Introdução	3
1. Enquadramento Teórico	
1.1 Educação de Adultos	5
1.2 Educação não Formal	6
1.3 Animação Sociocultural	8
1.3.1 Educação Cívica	10
1.4 Animador Social	10
1.4.1 O papel do animador	12
1.4.2 Prioridades	12
1.5 A Animação e as Actividades de Formação	13
1.6 A Intervenção do Animador	
1.6.1 Diagnóstico	14
1.6.2 Programação	15
2. Contexto	
2.1 AMI – Assistência Médica Internacional	17
2.2 Centros Porta Amiga	18
2.2.1 Serviços Porta Amiga	19
2.3 Centros Porta Amiga de Chelas	20
2.3.1 População Utente	22
2.3.2 Público Alvo do Projecto	24
2.4 O Centro porta Amiga de Chelas um contexto formativo	25
3. O Projecto	

3.1 O projecto “Cidadã Formada, Cidadã Integrada”	27
3.2 Justificação	29
3.3 Intervenção	29
3.4 O projecto	30
3.4.1 Objectivos	31
3.4.2 Metodologia / Estratégia	31
3.4.3 Avaliação	33
3.4.4 Actividades	33
3.5 Avaliação Final	52
4. Outras actividades realizadas	54
4.1 Grupo dos menores de 50 anos	55
4.2 Grupo dos maiores de 50 anos	56
5. Principais aprendizagens	59
Considerações Finais	62
Bibliografia	63
Anexos (CD)	



## **Introdução**

O presente relatório foi desenvolvido tendo como base o estágio curricular para obtenção do grau de mestre em Ciências da Educação, especialização em Formação e Adultos, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Teve como principal objectivo desenvolver competências profissionais no âmbito da intervenção comunitária e Animação Sociocultural.

O projecto de estágio foi desenvolvido no Centro Porta Amiga de Chelas da Fundação AMI, local que acolheu o estágio curricular. O projecto de estágio teve como principal objectivo por em prática o projecto “Cidadã Formada, Cidadã Integrada”, projecto este, já elaborado pelas técnicas do Centro, e que está centrado na transmissão de diversos conhecimentos cívicos, de modo a promover e a ajudar na integração social de um grupo de mulheres indianas residentes em Chelas, onde este Centro desenvolve actividade. Assim, o meu projecto de estágio teve como objectivos principais, promover a dinamização das sessões, tendo em conta os temas já planificados, bem como, seleccionar as actividades e estratégias mais pertinentes para desenvolver o projecto CFCI, tendo em conta as necessidades deste grupo. Por fim, também foi objectivo deste projecto de estágio a avaliação do projecto CFCI, de forma a verificar uma possível continuação do mesmo, e sua pertinência.

Considero este projecto de estágio como sendo bastante pertinente para o Centro Porta Amiga de Chelas, na medida em que existe um grande défice de recursos humanos para pôr em prática diversos projectos necessários à comunidade utente, bem como, pessoas qualificadas na área da formação de adultos, tendo em conta que a maioria dos projectos que este Centro desenvolve se inserem nesta área.

Este estágio foi sem dúvida foi uma mais valia, na medida em que foram postos em prática conhecimentos adquiridos ao longo da formação, e me proporcionaram alguma experiência profissional.

Tendo em conta as intenções deste relatório, inicialmente será apresentado um enquadramento teórico, onde serão abordados alguns temas que justificam a pertinência do projecto, bem como a importância da Educação de Adultos, o papel da animação social e o papel do animador, no contexto da intervenção comunitária.

Seguidamente, será apresentada a Fundação AMI, e o Centro Porta Amiga de Chelas, de modo a contextualizar o projecto. Após a caracterização do contexto, será

apresentado o projecto, todas as suas fases, bem como as actividades realizadas e a sua avaliação final.

Por fim, serão apresentadas algumas outras actividades realizadas no estágio em contexto formativo, bem como um balanço final de todo o estágio.

## **1. Enquadramento teórico**

### **1.1 Educação de Adultos**

A Educação de adultos é um campo de investigação e práticas que abrange todas as faixas etárias bem como diversos públicos e contextos. Apesar da educação de adultos ser um fenómeno recente, ela sempre esteve presente no quotidiano dos indivíduos, como tal é algo que decorre paralelamente à vida do ser humano alimentando o seu desenvolvimento e a construção de uma identidade cultural e social, individual e colectiva. (Canário, 2000)

No último século ocorreram várias mudanças políticas e tecnológicas que influenciaram os modos de vida das sociedades. As sucessivas mudanças nas sociedades capitalistas, alteraram de forma bastante significativa a vida dos indivíduos, bem como as necessidades inerentes a essas mesmas mudanças.

A par destas alterações, diversos outros fenómenos sociais surgiram. Deu-se o “aparecimento” de uma série de grupos sociais com necessidades específicas como os desempregados, reformados (idosos), imigrantes, entre outros.

O crescimento e desenvolvimento da educação de adultos deveu-se às crescentes transformações sociais que ocorreram com as mudanças políticas e tecnológicas que acompanharam o último século. A necessidade de adaptação à crescente evolução das sociedades e as consequentes alterações demográficas que ocorreram fez com que a educação de adultos se diversificasse e aumentasse as suas áreas de intervenção, direccionando-se para um público cada vez mais heterogéneo.

A Educação de adultos, mais do que uma teoria transformou-se numa prática, que tem vindo a ser desenvolvida através de diversos movimentos sociais provenientes de iniciativas estatais ou populares, ao longo de vários anos. Estes movimentos e programas tiveram como principal objectivo fomentar a participação dos adultos na sociedade, dando conhecimentos suficientes para que estes pudessem cumprir os seus deveres como cidadãos, criando uma sociedade mais democrática e cidadãos mais responsáveis.

Temos como exemplo o caso do movimento de alfabetização, que foi desenvolvido principalmente a nível estatal, tendo como objectivo instruir os adultos para que estes pudessem usufruir do seu direito de voto. Contudo, também as áreas da

Formação profissional, e a Animação Sociocultural demonstraram uma relevante importância na adaptação dos adultos às novas situações profissionais e sociais.

Estes projectos de intervenção social tornam-se muito importantes no âmbito do desenvolvimento local, dando às pessoas oportunidades de construírem conhecimentos úteis para as suas vidas. Na maioria deste projectos os conhecimentos são transmitidos de forma não formal, sendo os indivíduos que constroem o saber através das suas experiências e reflexão sobre os seus percursos. Acções formativas que valorizem a socialização dos indivíduos, e a partilha de conhecimentos tornam-se situações de aprendizagem pertinentes para contextos e populações marginalizadas e em situações desfavorecidas,

Geral Bogard (in 2000 Canário) defende uma perspectiva de “educação socializante dos adultos” valorizando as aquisições culturais e as competências como forma de transferir autonomia para as pessoas, podendo estas assim promover as capacidades das pessoas o que trará desenvolvimento para as comunidades.

A Educação de Adultos passou a desenvolver actividades pretendendo fomentar a autonomia e a mudança de atitude dos adultos aumentando as suas capacidades reflexivas sobre as experiências dos próprios indivíduos.

Assim, “A natureza desta educação para os adultos estará, portanto, estreitamente ligada ao tipo de sociedades que se deseja promover, e por conseguinte ao grau de democracia, de igualdade de oportunidades e de possibilidade para os indivíduos de concretizar as suas liberdades e direitos.” (Geral Bogard, cit. 2000 canário, pp 23).

Desta forma é importante abordar a educação não formal como uma das modalidades mais importantes na Educação de adultos.

## **1.2 Educação não formal**

Com o crescimento da importância da educação de Adultos e face a um público cada vez mais heterogéneo, a instituição escolar baseada num modelo formal de

educação, começou a perder o sentido perante todos estes novos desafios e objectivos de educação. Assim, a educação não formal, com os seus objectivos e métodos próprios, passou a ocupar um espaço de grande importância na Educação de adultos, senão um dos mais importantes incorporando a alfabetização, a educação permanente, a animação sociocultural, o desenvolvimentos local, etc.

Segundo Trilla (1993), a educação não formal caracteriza-se por responder a diversos objectivos, finalidades e funções passando pela simples aquisição de conceitos como aquisição de capacidades e de atitudes. Assim, os diferentes meios educativos não formais passaram a assumir os objectivos e finalidades em diversas áreas de educação, áreas essas não assumidas pela Instituição escolar por incapacidade de apresentar respostas adequadas.

Podemos verificar que a educação não formal abrange um público cada vez mais heterogéneo, promovendo efeitos a curto prazo, pois os objectivos educativos são mais flexíveis, adaptando-se de melhor forma às necessidades de cada indivíduo. Nos projectos de intervenção social e/ou comunitária normalmente, as motivações dos participantes são muito mais elevadas, do que em situações educativas formais, pois estes projectos direccionam sempre as suas finalidades para as expectativas dos participantes.

Desta forma verifica-se que a Educação não formal é um dos pilares mais importantes neste momento da educação e adultos, na medida em que esta modalidade de ensino se aproxima mais dos interesses dos adultos. As suas praticas conseguem chegar com mais facilidade a um público muito mais vasto e heterogéneo, o que faz com que a Educação não formal desempenhe um papel importante em projectos educativos com adultos.

Em contextos socialmente desfavorecidos é necessário ter em conta as diversidades culturais e experienciais dos indivíduos, como também recorrer a metodologias que facilmente cheguem a todos, valorizando os seus percursos e culturas.

Segundo Trilla (2004) a educação não formal tenta responder às necessidades e interesses dos indivíduos utilizando métodos participativos e conteúdos geralmente contextualizados.

A Animação Sociocultural é, sem dúvida, das áreas da Educação de Adultos que mais actividades desenvolve em contexto não formal, tendo em conta ir ao encontro das necessidades do público alvo.

### **1.3 Animação Sociocultural**

“Animar passa a significar, sobretudo, a capacidade de promover a interacção entre pessoas e entre comunidades com grande finalidade de potencializar a sua capacidade expressiva.”

*Marzo e Figueras (1990)*

A área de Animação sociocultural é uma das áreas da Formação de adultos que mais indivíduos consegue atingir, tendo em conta a heterogeneidade dos públicos a que se destina. A animação Sociocultural tem como principais funções desenvolver a comunicação e a integração dos adultos nas diferentes formas de vida social. Pretende também, promover a adaptação e a integração dos indivíduos no meio local, utilizando práticas recreativas e educativas para conseguir, assim, levar os adultos a desenvolverem um pensamento crítico sobre o mundo social à sua volta e desenvolverem as suas funções de cidadania. (Besnard, 1985, cit. In Canário, 2000).

Segundo o sociólogo J.P.Imhof, em 1966 (in Canário, 2000. pp. 72) “Designa-se por animação toda a acção exercida sobre um grupo, uma colectividade ou um meio, visando desenvolver a comunicação e estruturar a vida social, recorrendo a métodos semi-directivos; é um método de integração e de participação (...) a função da animação define-se como uma função de adaptação às novas formas de vida social.”

Esta definição mostra-nos a importância da Animação Sociocultural, pois ela desenvolve práticas que são “alimentadas” pelas necessidades sociais de vida colectiva.

O carácter voluntário dos participantes, as actividades abertas, o facto de estas actividades não conduzirem à obtenção de uma qualificação ou certificado são características dos projectos realizados no âmbito da Animação Sociocultural, na medida em que procuram dar respostas educativas a diversas necessidades sociais.

É necessário reforçar a ideia de que a emergência da Animação Sociocultural e a sua importância nas práticas sociais deveu-se às “mutações sociais” que ocorreram nos últimos tempos. Deste modo, Pierre Besnard (1985) enuncia, entre outras mutações, os fenómenos de natureza *demográfica* como é o caso do envelhecimento da população, e das novas categorias sociais, como os reformados, imigrantes, minorias étnicas, mulheres e jovens, com necessidades de atenção a nível social e cultural. (Canário, 2000) Tendo em conta as diversas funções sociais atribuídas à Animação sociocultural, sintetiza algumas dessas funções; a função de *adaptação e integração*, tendo com objectivo a socialização dos entre os indivíduos; a função crítica como forma de garantir o exercício da democracia, promovendo modos de organização social de maior qualidade para os indivíduos. (Besnard, 1985, cit. In Canário, 2000).

Assim, e como referido anteriormente a educação não formal tem um peso muito significativo nas práticas da Animação Sociocultural. Porém, os vários projectos de Animação não são desenvolvidos exclusivamente a nível não formal, podendo ser também desenvolvidos a nível formal, baseados nos processos de ensino/ aprendizagem fornecidos pelo modelo escolar, ou informal, que se centram nas aprendizagens que ocorrem paralelamente às situações sociais, no quotidiano (Canário, 2000).

Assim, a Animação integra as várias formas de aprendizagens, tornando-as mais significativas devido à sua interligação, e ao facto de todas se complementarem entre si.

Por todas estas razões, a Animação Sociocultural visa estabelecer condições para que todos os indivíduos possam viver com uma adequada qualidade de vida e como cidadãos plenos, dotados de conhecimentos, meios e mecanismos de participação política que os capacitem a agir de uma forma fundamentada e consciente.

Cada vez mais, existe uma maior preocupação com a qualidade de vida dos indivíduos. A socialização dos indivíduos, no lazer, ou noutras áreas, tem, sem dúvida, um papel bastante importante nesse processo, através da criação de oportunidades sociais, estabelecimento de contactos sociais e, ao mesmo tempo, enriquecimento de personalidade.

Na animação sociocultural, o facto de se ter em conta o grupo com quem se vai trabalhar pode permitir actividades de grande qualidade. Através de encontros com os

intervenientes é possível conhecer melhor as suas expectativas e, assim, descobrir o que é esperado para a actividade.

### **1.3.1 Educação Cívica**

Após esta breve leitura sobre a Animação Sociocultural, e tendo sempre presente o objectivo do presente relatório, capacitar um grupo de mulheres indianas imigrantes em Portugal, com conhecimentos de modo a desenvolver o seu papel de cidadã, é importante perceber de que forma a Educação não Formal e a Animação Sociocultural pode actuar em projectos de carácter cívico.

Segundo Trilla (1993), compreender a sociedade em que se vive promove a inserção social, o que permite aos cidadãos conhecerem os seus direitos e cumprirem os seus deveres.

Assim, a educação cívica pretende promover a formação e informação em todos os aspectos da vida pública necessários à integração dos indivíduos na sociedade, através de actividades e dinâmicas não formais, tendo em conta as suas características e objectivos.

Projectos de Animação sociocultural com uma dimensão cívica, permitem promover atitudes democráticas, como o respeito, tolerância e participação, aspectos que estão presentes no projecto “Cidadã Formada, Cidadã Integrada” (CFCI) que será descrito com maior pormenor mais à frente.

Deste modo, os temas de maior relevância a serem abordados para se atingir os objectivos da educação cívica devem ser: a escola, família, trabalho e cuidados básicos de saúde, segundo Trilla (1993).

### **1.4 O animador social**

O animador social desempenha um dos principais papeis no desenrolar dos projectos de Animação Social, na medida em que organiza, gere tempos, recursos, relações de grupo, e avalia os projectos. É particularmente importante que o animador



tenha consciência do seu papel e reconheça em si a responsabilidade e importância do seu desempenho.

Para o animador estabelecer um relacionamento adequado com o grupo, deverá ser capaz de:

- Compreender o grupo em que irá intervir de forma a organizar actividades adequadas às suas características e necessidades;
- Ganhar confiança dos intervenientes, tendo em conta os contextos onde estão inseridos
- Estruturar planos e adequar as actividades aos indivíduos.
- Identificar e solucionar algumas barreiras que poderão surgir no decorrer das actividades.

Ao longo das actividades é muito importante que continue a existir troca de informação entre o animador e os indivíduos, para que haja um crescente ganho de confiança. É também, importante conhecer as vivências de cada indivíduo para se obter uma caracterização mais precisa de cada um e da forma como eles se relacionam com as outras pessoas. Assim, todas estas formas de relacionamento trazem melhorias para actividades realizadas, bem como para o seu sucesso.

#### **1.4.1 O papel do Animador Social**

O animador social é, no fundo, quem ajuda o grupo a funcionar bem, ou seja, tem como principais tarefas cumprir os objectivos estipulados previamente, motivar o grupo, manter os laços entre todos os membros, avaliar o que está a ser realizado, manter o bom funcionamento do grupo e, principalmente, dinamizar e animar o grupo em questão.

Para tal, é necessário que o animador corresponda a alguns requisitos, como: ter capacidade para entender e cumprir os objectivos do projecto que vai realizar, tem uma boa capacidade de comunicação com o grupo, conhecer os seus interesses e necessidades, ser bom ouvinte e dar oportunidade aos outros de se exprimirem. Assim,

ser animador social, não é uma tarefa fácil e pressupõe uma quantidade enorme de trabalho e conhecimentos, para se alcançar os objectivos com sucesso.

Contudo, não quer isto dizer que o animador tem que saber tudo, pois ele não precisa dar respostas certas a todos os problemas, tem sim que saber gerir as dificuldades e ajudar o grupo a encontrar as suas próprias conclusões e respostas para as dificuldades (Mendes; Lamelas; Almeida; Cardoso, 1998).

#### **1.4.2 Prioridades**

O principal aspecto que o animador deverá ter em conta no desenvolvimento da sua actividade é criar acções que potencializem interacção institucional e social, utilizando metodologias e estratégias que estimulem os mecanismos de relação interpessoal e comunitário. (Mendes; Lamelas; Almeida; Cardoso, 1998)

Assim, compete ao animador assegurar:

- O desenvolvimento de actividades que potencializem a integração social junto da família, instituição e da comunidade;
- A programação e desenvolvimento de actividades de animação tendo em conta os interesses prévios do grupo alvo e dos recursos disponíveis nas instituições;
- A cooperação entre as instituições e outras organizações locais;
- Apoio individual ao nível das opções individuais, na superação de dificuldades pontuais;

As metodologias e estratégias de intervenção deverão ser seleccionadas consoante a caracterização do grupo. É necessário, também, uma permanente articulação ao nível da programação do desenvolvimento e avaliação das acções.

Para que as actividades de animação sejam apropriadas às necessidades destes grupos populacionais, é bastante importante que se estabeleça relações de parceria com outras instituições e entidades.

É também importante estabelecer uma relação próxima com os intervenientes e serviços para complementar as iniciativas e construir confiança mútua.

Com o objectivo de que a Animação Social alcance o sucesso pretendido é necessário disponibilidade, compreensão, afectividade e comunicação, por parte de todos. No fundo a animação Social pretende construir um saber viver!

### **1.5 A animação e as actividades de formação**

As crescentes mudanças das sociedades actuais, e a necessidade de uma rápida adaptação às diferentes necessidades que estas trazem, são algumas das razões que justificam a animação social, já que esta procura ultrapassar atitudes de indiferença face à necessidade de uma aprendizagem ao longo da vida.

Assim, as actividades de formação no âmbito da animação devem ter em conta:

- **As modalidades** – (conferencias, mesas redondas, debates...) tendo em conta sempre o grupo que participa na actividade e os objectivos que pretendem ser alcançados. A modalidade escolhida na actividade de formação pode ser decisiva para que se alcance os objectivos pretendidos, e para que esta obtenha o sucesso;
- **Os temas** – Sempre que se pretenda realizar uma formação é de elevada importância que o tema seja de acordo com os interesses do grupo, pois ao contrário pôr-se-á em causa a sua pertinência. Este tipo de acções pretende, acima de tudo, ajudar o grupo a compreender melhor a sua realidade e assim ultrapassar as dificuldades do dia-a-dia, bem como ir ao encontro das necessidades de todos. Assim, o tema de cada formação deve ser ajustado ao grupo e à sua realidade.
- **A pedagogia** – neste tipo de acções de formação, a pedagogia predominante deve ser uma pedagogia que facilite e promova a participação de todos. O facto de existir uma troca de ideias e uma discussão dos assuntos chave de cada tema faz com que exista uma maior partilha de conhecimentos, e uma maior aquisição de informação. Assim, torna-se essencial que o grupo exprima as suas experiências, e crie oportunidades para que haja discussão entre todos. É importante que se

consigam relacionar os temas escolhidos com uma realidade concreta, pois dependendo dos grupos, esta pode ser uma forma importante de compreensão do que se quer transmitir. O trabalho de grupo também é necessário, na medida em que melhora a coesão de grupo e a valorização das ideias de cada um.

## **1.6 A Intervenção do Animador social**

### **1.6.1 Diagnóstico**

O primeiro aspecto a ter em conta no trabalho de intervenção do animador é o diagnóstico, pois é este que serve de base para definir toda a estratégia de acção. (Mendes; Lamelas; Almeida; Cardoso, 1998)

É necessário ter em conta quatro dimensões, na preparação do diagnóstico:

- A descrição da situação – sistematizar a informação sobre a própria realidade, suas causas e tendências previsíveis.
- Prognóstico – prevêem-se situações futuras, tendo em conta as perspectivas a curto e medio prazo. O prognóstico deve basear-se em critérios objectivos nunca havendo confusão com arbitrariedades e desejos.
- Avaliação da situação – estabelecer a natureza e amplitude das necessidades e problemas da situação, hierarquizando-as e acordo com a sua importância. Esta fase torna-se importante para a programação do projecto quando se estabelecem prioridades.
- Factores relevante que influenciem a situação – ter em conta todos os factores que possam surgir durante a realização do projecto de modo a fazer face às necessidades e para proceder à resolução dos problemas da situação em estudo.

Assim, o diagnóstico não deve ter só em conta os antecedentes que conduziram á situação, mas também, o problema em si, bem como as tendências de evolução futura e o contexto social em que a situação se insere.

### **1.6.2 Programação**

Tendo em conta as várias leituras presentes na bibliografia, considero que programar é fundamentalmente decidir antecipadamente o que se vai fazer, é assim, uma forma de adopção de processos de decisão para uma melhor orientação das acções a realizar.

A programação apoia-se nos resultados do diagnóstico, que é o ponto de partida. Quando se elabora uma programação de um projecto deste carácter é necessário existir uma situação inicial (o que expressou o diagnóstico), e uma situação final (aquela que indica os objectivos que se deseja alcançar).

Programar é uma acção que consiste na utilização de um conjunto de procedimentos e estratégias mediante os quais se racionaliza e organiza um conjunto de acções e actividades previstas antecipadamente para se alcançar determinados objectivos e metas. Para este efeito, recorre-se à utilização de determinados instrumentos, tendo em conta os recursos disponíveis para esse efeito.

Contudo, nem sempre se alcança o objectivo pré-definido com uma programação. É necessário, ao longo da implementação das actividades programadas, rever e reorganizar as estratégias, pois por vezes a programação pode chocar com as particularidades e interesses de outros actores sociais que lhe impõem limitações ou podem influenciar.

Na programação de qualquer projecto de animação social é necessário:

**Propor objectivos e metas realistas** – Os projectos de animação social devem ser viáveis e operacionais, tanto nos objectivos e metas como nos meios e recursos a utilizar. Deve ter, assim, em conta todas as possibilidades e limitações do contexto social, político e humano.

**Estabelecer Prioridades** – os objectivos de cada projecto não têm todos a mesma importância pelo que é necessário hierarquizá-los de modo a estabelecer uma ordem de prioridades a alcançar.

**Ter coerência** – Durante toda a programação do projecto é necessário que exista coerência entre as metas propostas e os recursos existentes, bem como entre as actividades e os objectivos que se pretendem alcançar.

## **2. Contexto**

### **2.1 Assistência Médica Internacional**

A AMI é uma Organização Não Governamental (ONG) portuguesa. Foi fundada dia 5 de Dezembro de 1984, em Lisboa, pelo médico cirurgião e urologista Dr. Fernando Nobre. Esta organização é privada, apolítica e sem fins lucrativos.

Esta organização assumiu-se como humanitária e inovadora em Portugal, com o principal intuito de intervir rapidamente em situações de crise e emergência, sendo como centro de todas as suas preocupações, o Homem.

A Fundação AMI conta já com 20 anos de experiência no combate à intolerância e á indiferença, continuando, assim, a transmitir ao Mundo a sua mensagem de solidariedade e humanismo, principalmente através das suas missões e da evolução nas suas técnicas de intervenção em situações de crise evolutiva.

Esta Instituição tem como principal objectivo intervir na área da medicina contra diversas situações de subdesenvolvimento, fome, pobreza, exclusão social e sequelas de guerra, em qualquer parte do mundo, adaptando as suas técnicas e métodos de intervenção às diferentes situações de crise.

A AMI actua em três grandes áreas:

#### **1. Educação e Formação na vertente Internacional**

A nível internacional, a AMI actua na implementação de projectos e no financiamento de projectos sociais de ONG's locais. A principal preocupação para a AMI é formar na área da saúde, não só às populações em risco, bem como, formar as pessoas das comunidades que possam dar continuidade aos projectos por si implementados. Desta forma, desenvolve missões de apoio a ONG's locais para que elas possam assegurar a continuidade das acções desencadeadas, motivando-as para continuarem com os seus objectivos humanitários.

A AMI já desenvolveu mais de 190 missões, envolvendo mais de 500 voluntários, em 54 países em todo o Mundo.

## 2. A Vertente Interna

A segunda área de intervenção da AMI é a intervenção interna ao nível da acção social desenvolvida em Portugal.

Em 1994, lançou o projecto Porta Amiga, que consistiu na criação de 10 centros sociais distribuídos pelas cidades de Gaia, Porto, Coimbra, Lisboa, Cascais e Funchal, sendo desses dez, dois abrigos e oito Centros Porta Amiga. Existem também as equipas de rua em Lisboa, promovendo a inserção social em Lisboa, os cursos de formação profissional e duas escolas de alfabetização para adultos no Porto.

## 3. Alertar consciências

A AMI desenvolve trabalho junto dos órgãos de decisão e de opinião pública na sensibilização para temas fundamentais para a humanidade e para a intervenção da própria AMI. Neste domínio, a AMI já soma diversas intervenções junto de escolas, Câmaras Municipais, universidades, associações, meios de comunicação social, eventos mundiais, entre outros.

### **2.2 Centros Porta Amiga**

Os centros porta Amiga da AMI são um projecto de acção social iniciado em 1995, para combater a pobreza no território português. Estes projectos apoiam os mais carenciados, como os sem abrigo, idosos, imigrantes, entre outros, populações estas caracterizadas por uma série de fenómenos sociais, tais como a emigração, o desemprego, a precariedade habitacional, as baixas pensões sociais e de reforma.

Nestes centros participam voluntários de diversas áreas profissionais: médicos, enfermeiros, advogados, professores, assistentes sociais, psicólogos, e outros que asseguram a prestação de serviços aos utentes que não tem outra forma de os encontrar.

Assim, os principais objectivos do projecto Porta Amiga são:

1. Promover condições que possam conduzir à reinserção da população abrangida pelo projecto;



2. Desenvolver e dinamizar uma rede de apoios jurídicos, médicos, sociais e psicológicos, que permitam uma resposta integrada às necessidades;
3. Criar espaços de convívio, formação e informação que permitam o crescimento da auto-estima do indivíduo e possibilitem a sua (re) inserção socioprofissional;
4. Promover uma rede de serviços complementares entre si, de modo a obter uma concentração de esforços através de uma política de protocolos;
5. Caracterizar a população socialmente excluída.

### **2.2.1 Serviços Porta Amiga**

Nos Centros Porta Amiga existem diversos serviços colocados à disposição dos utentes de modo a assegurar a satisfação das principais necessidades dos mais desfavorecidos, tais como:

- Apoio social e Psicológico
- Apoio Jurídico
- Apoio médico e de enfermagem
- Apoio Escolar/ Ocupação de Tempos livres
- Espaço de prevenção da exclusão social (EPES)
- Clube Emprego/ UNIVA
- Cursos de português para Estrangeiros
- Aulas de alfabetização
- Refeitório
- Distribuição de géneros alimentares
- Dispensário
- Centro de distribuição de vestuário
- Lavagem de Roupa
- Balneário

No entanto, dependendo dos espaços disponíveis, cada Centro tem alguns serviços condicionados, adequando-os ao espaço existente.

### **2.3 Centro porta Amiga de Chelas**

O centro porta Amiga de Chelas é o mais pequeno de todos. Foi inaugurado em Março de 1999 no Bairro da Flamenga, zona N de Chelas, e funciona numa cave cedida pela Câmara Municipal de Lisboa.

Este centro, por limitação de espaço, não consegue garantir alguns dos serviços prestados pelos outros Centros Porta Amiga. Deste modo, centrou-se mais nos serviços de apoio social, psicológico e na formação de adultos.

Aqui, os serviços prestados são:

- **UNIVA** (Unidade de Inserção na Vida Activa)

Este serviço apoia os utentes na procura de emprego, visando a (re) inserção profissional destes indivíduos.

- **Acções de Formação para Adultos**

Estas acções de formação são realizadas uma vez por mês e são abordados temas teórico-práticos que vão ao encontro das necessidades dos indivíduos. Estas acções de formação destinam-se aos utentes que recebem alimentos na distribuição alimentar realizada pelo Centro. Desta forma, para que exista algum sistema de presenças frequentes a quem participa nas acções de formação, os utentes só recebem os alimentos se frequentarem as formações, para que exista uma troca e não se instale o sentimento de que os alimentos são oferecidos sem qualquer troca. Assim, o Centro pretende transmitir aprendizagens e motivações por forma a melhorar a vida destes utentes.

- **Atelier Art'Amiga**

Este ateliê surge da necessidade de promover, junto dos idosos que frequentam o Centro, o convívio como prevenção do isolamento social. Desta forma, através de trabalhos manuais, visitas, costura e dinâmicas de grupo, durante 4 manhãs por semana, pretende-se melhorar a auto-estima, desenvolver aspectos psicossociais, solidariedade, união e aproximação grupo. E, assim, combater o isolamento social e melhorar a qualidade de vida destes idosos.

- **EPES (Espaço de Prevenção à Exclusão)**

O objectivo deste serviço é dar apoio escolar e realizar actividades lúdicas com as crianças de modo a contribuir para o seu desenvolvimento pessoal e social, prevenindo assim, situações futuras de exclusão social e adopção de comportamentos desviantes. Todas as sessões tem por objectivo o desenvolvimento da auto-estima.

- **“Construir um acreditar” (Vendedores da revista Cais)**

Este projecto destina-se a 6 utentes que vendem a revista Cais, todos de origem romena, sendo esta a forma que eles encontraram para se inserirem na sociedade. Neste serviço estão a desenvolver um curso de “Noções básicas de português” fornecendo-lhes instrumentos para a construção do seu projecto de vida. Estas sessões visam também, aumentar a auto-estima e autoconfiança dos utentes, através da progressiva capacidade de expressão.

- **Apoio Social**

O apoio Social é prestado através de atendimento realizado pela assistente social do Centro. O utente é acompanhado e encaminhado pela técnica, de acordo com as suas necessidades, com o objectivo de promover o desenvolvimento pessoal e social do mesmo, tendo em vista a sua (re)inserção social.

- **Apoio psicológico**

Este apoio é dado por duas psicólogas, uma da área de Clínica e outra da área de Educacional, aos utentes que precisam deste tipo de ajuda. Tanto o acompanhamento nível psico-pedagógico, como o clínico é realizado às crianças que frequentam o EPES.

- **Distribuição de Géneros Alimentares**

Este Centro faz a distribuição de géneros alimentares uma vez por mês às famílias carenciadas que recorrem ao centro. Estes géneros provêm do PCAAC (Programa Comunitário de Ajuda Alimentar e carenciados), do Banco Alimentar, do hipermercado Continente, do grupo AUCHAN e da população civil.

- **Distribuição de Géneros do MARL**

Distribuição mensal de géneros alimentares provenientes do MARL (mercado abastecedor da região de Lisboa), a famílias sinalizadas pela GEBALIS (Gestão de bairros de Lisboa).

- **Apoio Médico**

Este apoio é dado por uma médica de clínica geral voluntária, uma vez por semana. No entanto este serviço é prestado no centro Porta Amiga das Olaias, pelo que os utentes são encaminhados para lá.

### **Parcerias**

O Centro Porta Amiga de Chelas para desenvolver o seu trabalho na comunidade com uma maior abrangência e qualidade, conta com a colaboração de diversos organismos, tais como, Associações, Escolas, Universidades, Juntas de freguesia, Espaços Municipais, etc

### **Recursos Humanos**

Funcionários: 1 socióloga (coordenadora)

- 1 Assistente Social
- 1 Psicóloga Clínica
- 1 Monitora no EPES
- 1 Monitora no “Atelier Art’amiga”
- 1 Empregada dos serviços gerais
- 1 Vigilante

Voluntários: 2 Professoras

- 1 Vigilante

Estagiários: 1 Estágio de Serviço Social

- 1 Estágio de Ciências da Educação

#### **2.3.1 A população utente**

Embora a Porta Amiga esteja habilitada para acolher qualquer utente que necessite de apoio independentemente da sua nacionalidade ou local de residência, a

população que ocorre é na sua maioria do bairro onde se situa o Centro e/ou bairros vizinhos. São bairros de habitação social, construídos para o realojamento de famílias residentes em barracas.

Na sua maioria, os habitantes do Bairro da Flamenga são originários de outros sítios do país, sendo a minoria originária de Países Africanos de Língua Oficial Português (PALOP) e Índia. Na procura de melhores condições socioprofissionais, a população residente veio para a grande capital, atraída pelo emprego nas fábricas e pela relativa facilidade de construção de habitação precária.

Este Centro desenvolve trabalho com, praticamente, todo o tipo de população residente no bairro, nomeadamente:

**Famílias** – São, por regra geral, bastante numerosas, carentes de estabilidade devido a problemas com as actividades profissionais, bem como falta de formação e fraco interesse pela educação dos filhos. São famílias carenciadas, na maioria, desestruturadas e com diversas dependências, com o álcool e as drogas, entre outras problemáticas, como a violência doméstica.

**Crianças** – As crianças que frequentam o Centro são todas pertencentes às famílias que também são acompanhadas no Centro, com a intenção de desenvolver um trabalho coerente e completo, intervindo em todas as faixas etárias e complementando todas as carências. São crianças que, devido ao meio onde se desenvolveram, adoptam comportamentos desviantes e agressivos, agravados pela reduzida auto-estima, e pelo fraco desenvolvimento emocional.

**Idosos** – Estes apresentam um nível de saúde particularmente frágil, apresentando uma baixa esperança média de vida. Esta situação é agravada por uma alimentação deficitária e pela dificuldade de acesso aos serviços de saúde e medicamentos. Vivem de reformas muito baixas e encontram-se sozinhos. São pessoas com uma baixa auto-estima e uma reduzida alegria e força de viver.

**Imigrantes** – Os utentes emigrantes que frequentam o Centro, são oriundos dos PALOP bem como de países de leste e Índia e constituem um grupo com diversas dificuldades de integração na comunidade. Muitos deles também se encontram em habitações precárias, com dificuldades de subsistência, discriminados frequentemente, e em situação de ilegalidade no nosso país.

### **2.3.2 População Alvo do projecto**

Na medida em que se caracteriza o contexto do projecto de estágio, é de elevada pertinência caracterizar o público-alvo a quem o projecto se destina, para que possa ficar cada vez mais claro a sua importância e pertinência.

O público alvo a que se destinou o projecto de estágio, a comunidade Indiana, mais especificamente um grupo de mulheres dessa mesma comunidade, é um publico com uma cultura e valores muito próprios e, consequentemente, com necessidades muito características.

No Bairro de Chelas reside a maior comunidade Indiana do país. São inúmeras famílias que aqui residem, muito ligadas entre si por os habituais motivos de quem é imigrante: a proximidade de língua, bem como de costumes e valores.

No seio da população indiana manteve-se a maioria das práticas culturais herdadas em períodos anteriores. As mulheres de origem indiana residentes em Portugal apresentam as características da sua cultura, o que é bem visível através de práticas alimentares, linguísticas e rituais de passagem.

Por aspectos culturais, as mulheres Indianas, acabam por ser as mais “esquecidas” neste processo de integração num país totalmente novo, pois como a maioria não trabalha fora de casa, limitando-se aos trabalhos domésticos, a sua socialização ocorre no seio da sua comunidade, não existindo muitas oportunidades para conhecerem uma nova língua, bem como para conhecerem de perto outros costumes e culturas.

Contudo, existe sempre alguma permeabilidade relativamente ao país onde residem, neste caso Portugal, pois todo o indivíduo é influenciado por diferentes contextos, integrando diversas pertenças, desempenhando diversos papéis que se inter-

relacionam e coexistem. Assim, a diversidade pode dar origem a uma identidade distinta, composta por diferentes pertenças e papeis (Abranches, 2005).

Existe uma enorme complexidade na coexistência entre as diferentes culturas, a de pertença e a cultura da sociedade receptora, promovendo assim uma constante adaptação e reconstrução de identidades. É, assim, um processo dinâmico, produzido através da articulação entre a preservação da identidade herdada pelo indivíduo e a necessidade e vontade de construir uma nova identidade “dado que nem a tradição nem a inovação existem de forma absoluta” (Abranches, 2005. pp. 110).

Assim, tendo em conta todo este processo de (re)construção identitária, particularmente, das mulheres indianas, podemos afirmar, que por motivos religiosos e de pertenças culturais de uma sociedade diferente da ocidental, é necessária uma especial atenção à integração social desta população.

#### **2.4 O Centro Porta Amiga de Chelas um contexto formativo**

O Centro porta Amiga de Chelas é um Centro bastante receptivo a estágios curriculares, bem como a receber voluntários de todas as áreas. Aqui os estagiários são recebidos da melhor forma, sendo apresentados a toda a equipa técnica gerando desde o início uma óptima integração e uma boa relação entre todos.

Devido ao facto deste Centro dedicar grande parte do seu trabalho ao serviço social e à formação faz com que seja um espaço de bastante aprendizagem no que toca a trabalhar com populações carenciadas e com necessidades muito particulares.

Sente-se desde o início uma abertura e disponibilidade por parte de todos os funcionários do Centro no que toca ao esclarecimento de dúvidas sobre o seu funcionamento e conhecimento das suas áreas de intervenção.

Durante todas as fases de implementação do projecto de estágio, existiu sempre muito acompanhamento, de forma mais próxima, por parte da Assistente Social, bem como das animadoras.

Todas as semanas, durante a construção dos materiais para a implementação do projecto CFCI, bem como a planificação das actividades, existiu sempre alguém disponível para me ajudar a esclarecer as principais dúvidas, e a contribuir para a minha aprendizagem.

O Centro Porta Amiga de Chelas, bem como todos os seus funcionários, mostraram-se sempre bastante disponíveis para me ensinarem práticas e ideias novas, bem como valorizaram e incentivaram as minhas iniciativas e ideias, existindo uma troca mútua de conhecimentos, por todos sermos de áreas diferentes. Deste modo, existiu um espírito de equipa bastante formativo para ambas as partes.

Assim, o Centro porta Amiga de Chelas, não foge à regra representando um bom local de aprendizagens, pois “As organizações sociais representam sempre contextos educativos” (Canário, 2000. pag. 17)



### **3. O projecto**

Após conhecer o Centro onde decorreu o estágio e participar em algumas das suas actividades de modo a conhecer o trabalho desenvolvido, realizou-se uma reunião para conhecer o projecto CFCI. Este projecto já tinha sido elaborado pela Assistente Social e pelas animadoras do Centro há mais de um ano, contudo, ainda não tinha havido disponibilidade para o pôr em prática devido aos outros projectos que já estavam a decorrer.

#### **3.1 O projecto “Cidadã Formada, Cidadã Integrada”**

O projecto “Cidadã Formada, Cidadã Integrada” (Anexo 4) foi criado a pensar nas necessidades de integração da comunidade indiana residente na freguesia de Marvila, mais propriamente, no bairro de Chelas, onde habita a maior comunidade Indiana em território português.

Este projecto destina-se particularmente às mulheres Indianas, devido à crescente afluência desta população ao Centro Porta Amiga de Chelas, e foi pensado na sequência do trabalho que o Centro tem vindo a desenvolver com este grupo de utentes.

Algumas destas utentes são mães de crianças que frequentam o projecto EPES já em funcionamento, destinado a crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos de idade, que na sua maioria são oriundas de famílias indianas.

O projecto teve em consideração o facto das mulheres indianas fazerem parte das mulheres que vivem em piores condições no Mundo, apresentando elevados níveis de desnutrição, devido à sua cultura, sendo também quem recebe menos cuidados de saúde, e menos educação formal, sendo retiradas da escola muito cedo para ajudarem a família, em casa.

A população Indiana imigrante é por norma uma população muito fechada, vivendo sobretudo dentro dos seus valores e costumes, não sendo muito interactivos com outras populações ou outras comunidades imigrantes. Deste modo, as comunidades de emigrantes indianos acabam por se isolar da comunidade em redor, o que é agravado pela dificuldade de comunicação, devido à língua. Como referido anteriormente, tendo em conta que estas mulheres vivem numa sociedade onde o homem tem o papel activo

da família, a sua interacção torna-se mais difícil devido às suas redes de comunicação limitadas, pois a maioria das destas mulheres não trabalha.

Deste modo, estas mulheres sentem alguma dificuldade em resolver problemas familiares, bem como em ajudar os seus filhos nas dificuldades do dia-a-dia, também causadas pela sua diferença cultural.

Segundo a fundamentação do projecto CFCI “Perante este panorama, há que impedir que esta situação se perpetue e se reproduza geracionalmente, sendo por isso importante iniciar esforços para quebrar este ciclo de exclusão, de discriminação e de maus tratos. Para que tal seja possível, há que *apostar na formação como forma de integrar, capacitar e como instrumento de defesa de direitos.*” (Anexo 4)

Deste modo, o projecto CFCI tem como principal objectivo sensibilizar o grupo para os temas da saúde, educação, família e cidadania, bem como através destes promover a integração do grupo na comunidade onde residem e aumentar a qualidade de vida.

Assim os objectivos específicos do projecto são:

- Conhecer para melhor agir
- Sensibilizar o grupo para as questões de cidadania, numa óptica de direitos e deveres
- Transmitir conhecimentos que contribuam para uma vida mais saudável
- Aproximar o grupo da comunidade, nomeadamente da escola e instituições sociais
- Transmitir um conjunto de saberes práticos, que terão impacto directo em diferentes dimensões da vida destas mulheres e suas famílias

O projecto é composto por 8 módulos temáticos:

- Apresentação (1 sessão)
- A escola é uma esperança (3 sessões)
- Saber comer para melhor viver (4 sessões)
- Pela sua saúde: Conheça-se a si mesma! (4 sessões)
- Economia do lar: Conta, peso e medida (2 sessões)
- Respostas ao seu alcance (3 sessões)
- Você existe, nos seus direitos e deveres (2 sessões)

- Avaliação (1 sessão)

### **3.2 Justificação da escolha deste projecto**

Desta forma optei de imediato por centrar o meu estágio neste projecto, primeiro por ser um projecto totalmente novo para o Centro, o que possibilitou desenvolvê-lo em todas as fases do processo; segundo, tenho um particular interesse em trabalhar com imigrantes e nunca havia trabalhado com a comunidade Indiana antes, o que me possibilitou realizar mais aprendizagens, e conhecer um novo público.

### **3.3 Intervenção**

Mediante este cenário, e a intenção do projecto CFCI, durante os meses de Novembro e Dezembro foram elaborados cartazes (anexo 1) e folhetos (Anexo 2) sobre a formação, no sentido de dar a conhecer a estas mulheres a necessidade e importância de frequentarem este curso. Para a formulação do projecto de estágio, e melhor relacionar os objectivos do projecto CFCI com o grupo a que se destina, optei por construir uma ficha de inscrição (Anexo 3) com um pequeno questionário, de modo a entender se realmente o projecto se adequa às expectativas das utentes. Este questionário foi aplicado em forma de entrevista, tendo em conta a dificuldade da maioria das utentes em ler e interpretar em português.

Após a realização das entrevistas, foi necessário seleccionar as senhoras que possuíam as características necessárias para poderem frequentar a formação, sendo estas fundamentalmente, compreenderem e falarem, minimamente, a língua portuguesa, para que seja possível existir comunicação. Contudo, as senhoras que não possuíam conhecimentos de língua portuguesa, foram encaminhadas para as aulas de português, que existem no Centro, oferecidas por uma professora voluntária. Com esta estratégia, tentou-se, de alguma forma, capacitar estas mulheres no domínio da língua da sociedade de acolhimento por forma a poderem participar em projectos futuros, a desenvolver no Centro.

Tendo em conta o resultado das entrevistas, verificou-se uma enorme necessidade em programar actividades que possibilitassem a prática do português, pois apesar de todas as seleccionadas entenderem, falarem, e algumas, lerem e escreverem o

português, todas mostraram ao longo da entrevista uma grande vontade em saber falar e entender melhor, necessidade verificada depois no decorrer do projecto.

Durante a fase de inscrições para o curso, verifiquei que apenas se tinham inscrito mulheres que já conheciam a Instituição, na maioria dos casos, por terem lá os seus filhos no espaço EPES. Desta forma feitos alguns contactos com entidades locais que, de alguma forma, já colaboram em parceria com o Centro, como a GEBALIS, a Unidade de Saúde da Santa Casa do Bairro do Armador, e a Escola Básica nº117, de forma a existirem pontos de referência para as mulheres indianas e suas famílias, dando uma maior credibilidade e confiança ao projecto.

É importante referir o facto de uma das animadoras do Centro pertencer à comunidade Indiana, bem como ser figura de referência para estas mulheres, desenvolvendo trabalho no bairro há alguns anos, em parceria com outras entidades. Este aspecto permitiu que algumas das participantes se sentissem mais confiantes para participarem no projecto.

Assim, tendo em conta toda a fundamentação do projecto CFCI (Anexo 4), e os aspectos que foram surgindo durante toda a sua preparação, foi elaborado um projecto de estágio que pretendeu por em prática, da forma mais viável, e coerente possível, as intenções pretendidas inicialmente com o projecto CFCI.

### **3.4 O projecto**

Durante o mês de Janeiro foi elaborado o projecto de estágio (Anexo 5), que permitiu por em prática o projecto CFCI. Este projecto foi elaborado tendo em conta uma série de aspectos fundamentais para a boa execução do projecto CFCI, na medida em que interligou os seus objectivos, as necessidades sentidas no decorrer das entrevistas às participantes e os conhecimentos na área da formação de adultos e da Animação Sociocultural.

Este projecto durou 5 meses, sendo posto em pratica uma vez por semana, tendo cada sessão a duração 1h e 30min, a 2horas.

Para a execução deste projecto contei com a colaboração de duas animadoras do Centro, que estiveram sempre presentes durante as sessões de modo a prestarem algum apoio necessário.

Deste modo, o meu projecto de estágio estruturou-se da seguinte forma:

### **3.4.1 Objectivos**

A finalidade do projecto de estágio foi animar e motivar o grupo através de dinâmicas e temas de modo a contribuir para o aumento da sua autonomia e integração na comunidade. Existiu, assim, uma grande autonomia na escolha das estratégias a utilizar nas acções de formação. Contudo todas as actividades foram supervisionadas pela Assistente Social do Centro, a autora do projecto.

Fundamentalmente, este projecto teve como objectivo seleccionar e planificar as estratégias de formação mais adequadas ao grupo e aos temas, bem como dinamizar as sessões, promovendo a coesão de grupo e a partilha de experiências.

Após a elaboração do projecto e a clarificação das finalidades e objectivos deste, em Fevereiro iniciou-se o projecto, começando assim também uma busca incansável para criar e adaptar actividades que realmente fossem pertinentes para o grupo em questão.

### **3.4.2 Metodologia**

As estratégias utilizadas foram definidas e estruturadas para cada sessão consoante o tema em questão, bem como as necessidades sentidas com o desenrolar das actividades.

Tendo em conta a importância das actividades não formais com este tipo de publico, as metodologias utilizadas foram na maioria as dinâmicas de grupo, as actividades de cooperação, bem como actividades que promoveram a participação, para que se criasse um espírito de entreaajuda. Todas as dinâmicas tentaram ter uma área de exploração da língua portuguesa face às dificuldades e necessidades do grupo.

Na medida em que o projecto CFCI se destina a um grupo muito particular e com necessidades especiais, as actividades tiveram de ser bem pensadas e estruturadas, tendo em conta alguns factores que poderiam dificultar o cumprimento dos objectivos se não fossem detectados antes da prática. Por exemplo, o facto destas mulheres não

escreverem, e a maioria não conseguir ler em português, condicionou a estrutura das actividades que foram realizadas.

As sessões foram planificadas (Anexo 6) com o decorrer do projecto o que possibilitou um melhor ajustamento de cada um dos temas às necessidades que iam surgindo, tornando o projecto mais flexível. Este aspecto permitiu a alteração da ordem de alguns módulos, devido a dificuldades sentidas no grupo, como será referido mais à frente.

Todas as sessões eram iniciadas com um pequeno resumo do que foi abordado na sessão anterior, de modo a relembrar alguns conceitos pertinentes para a sessão presente. Podendo assim responder a algumas dúvidas que não tenham ficado bem esclarecidas. Seguidamente para iniciar cada tema, foram sempre apresentadas uma ou duas questões chave, para serem respondidas ao longo da sessão pelas participantes, com o desenvolvimento do tema.

Em todas as sessões, independentemente do tema, e antes de começar as actividades programadas, o grupo foi confrontado com algumas questões sobre o tema, de modo a começar a preparar o tema, bem como iniciar a reflexão. Deste modo, as participantes demonstravam dúvidas que seriam esclarecidas no decorrer da formação.

Para melhor cumprir os objectivos do projecto CFCI, do projecto de estágio, bem como ter em atenção a complexidade do grupo e as suas necessidades específicas, achei importante planificar as actividades enquanto o projecto foi decorrendo, pois tornava-se difícil conceber estratégias sem um conhecimento mais próximo do grupo.

### **3.4.3 Avaliação**

Qualquer projecto, independentemente da área de intervenção necessita sempre de ser avaliado, podendo essa avaliação passar por diversos tempos e momentos. Este projecto de estágio não foge à regra, e para se poder verificar a sua importância e o que trouxe de novo necessitou obviamente de uma avaliação estruturada.

Tendo em conta que o grupo participante no projecto era bastante pequeno, a observação foi a principal forma de avaliação e de reflexão sobre todo o trabalho realizado. Como forma de complementar esta observação e de forma a organizá-la melhor, foi aplicada em cada uma das sessões uma pequena grelha (Anexo 8) com alguns aspectos orientadores da observação. Esta grelha possibilitou uma melhor organização do que ia sendo observado, e assim possibilitou uma reflexão mais coerente sobre as principais dificuldades e aprendizagens em cada sessão.

Na última sessão do projecto foi aplicado um questionário com as variáveis medidas numa escala de Lickert (Anexo 9) às participantes, de modo a recolher de uma forma mais sistemática a sua opinião sobre o projecto, as aprendizagens que adquiriram, e a sua utilidade. Este questionário serviu apenas como um complemento, mais organizado, da opinião das participantes, que se vinha observando ao longo das sessões, pois em todas elas foi discutido o tema, a pertinência e interessa dos temas.

#### **3.4.4 Actividades Desenvolvidas**

##### **Apresentação**

##### **1ª sessão**

O objectivo principal desta sessão foi conhecer o grupo e apresentar os assuntos que iriam ser abordados durante toda a formação, bem como estimular o relacionamento interpessoal das intervenientes, através de algumas dinâmicas de grupo.

Inicialmente foi desenvolvida a Dinâmica “O novelo”, para “quebrar o gelo” e criar um maior à vontade entre as intervenientes e as animadoras.

“O novelo” - Os participantes colocam-se numa roda. A primeira participante segura num novelo de lã e apresenta-se, enumerando algumas características pessoais. Após terminar a sua apresentação, segura na ponta do novelo e atira-o novelo para qualquer outra colega da roda. As colegas farão o mesmo

sucessivamente, sempre segurando na linha, de forma a no fim da dinâmica obtermos uma “teia” feita com lã, no meio da roda. Esta “teia” irá simbolizar que todos somos diferentes, mas estamos sempre ligados e necessitamos uns dos outros.

O jogo decorreu como esperado, contudo para a maioria destas mulheres era a primeira vez que se encontravam num ambiente semelhante a este, logo notou-se alguma reserva, principalmente em falar.

Seguidamente foi apresentado o PowerPoint com uma pequena demonstração dos temas que iriam ser abordados durante todo o curso. Por fim, foi solicitado às participantes que dessem a sua opinião sobre os temas propostos, e que sugerissem novos temas dentro dos seus interesses. Verificou-se novamente nesta sessão o que já se tinha notado nas entrevistas iniciais, que a maior necessidade das participantes é praticarem o português.

Assim, após o primeiro contacto com estas mulheres, senti necessidade de realizar, na sessões seguintes, actividades e dinâmicas que as estimulassem a falar em Português, não só para desenvolverem a comunicação e a confiança para falar em grupo, bem como para praticarem a língua, indo ao encontro das suas necessidades.

Tendo em conta, que as primeiras sessões são fundamentais para criar motivação no grupo, incentivar as relações interpessoais, achei importante trabalhar com base nas dinâmicas de grupo, e com actividades práticas que abordassem situações do dia-a-dia, estando o mais próximo possível das suas realidades. A utilização de PowerPoint não me pareceu a mais indicada para este grupo, contudo foi utilizada em diversas sessões por ser uma forma de estimular a visualização do português escrito.

### **“A Escola é uma esperança” (3 sessões)**

#### **2ª sessão**

O objectivo principal desta sessão foi dar a conhecer o funcionamento da Escola, quem faz parte dela e o papel de todos os interveniente.



Iniciou-se a sessão com uma pequena conversa para pôr as participantes mais à vontade. Foram colocadas algumas questões de modo a introduzir o tema que se iniciou, e para ir conhecendo melhor o grupo. Questões essas: Quem tem filhos?; Estudam?; Como fazem quando têm que ir á escola fazer qualquer coisa?; Vão sozinhas?, etc.

Seguidamente foi realizada a dinâmica “Como é a escola que o seu filho vai encontrar?”

“Como é a escola que o seu filho vai encontrar?” – Inicialmente, apresenta-se ao grupo um cartão com a questão “o que é a escola?”, e dá-se aproximadamente 1 minuto de reflexão individual sobre a questão. Seguidamente apresentam-se vários cartões com respostas correctas e erradas, das quais as participantes tem de escolher, em grupo, quais as afirmações correctas, bem como justificar a sua escolha. Após a decisão unânime do grupo são lançadas outras questões que coloquem em dúvida as respostas dadas, para gerar discussão. Por fim é apresentada a explicação das respostas correctas. Esta mesma actividade é repetida para as questões “Qual é o papel do professor?”, “Qual o papel dos pais?”, “Quem faz parte da comunidade escolar?”

Os objectivos desta sessão foram atingidos.

Foi uma discussão bastante proveitosa. Apercebi-me que estas senhoras tinham realmente muitas dúvidas sobre o funcionamento da escola, mostrando, através de alguns exemplos, que sentem várias dificuldades quando têm de se dirigir à escola para falar com os professores para resolver qualquer assunto. As participantes estiveram durante toda a sessão muito motivadas, empenhadas e participativas, o que considero muito positivo. Existiu muito mais diálogo e interacção entre elas e a animadora.

Esta sessão superou as minhas expectativas pois após a sessão de apresentação senti que iria existir alguma dificuldade em fazê-las participar nas actividades. Contudo, apesar de ainda se sentir alguma timidez, normal nestas situações e tendo em atenção o grupo, as participantes colocaram diversas duvidas o que demonstra interesse pelo tema.

Percebi, através desta dinâmica, que a sua maior dificuldade com a língua portuguesa é a timidez e a falta de confiança. O facto de ter insistido um pouco para que lessem em voz alta para as suas colegas, os cartões da dinâmica, foi-lhes dando alguma confiança. Nesta actividade percebi, que seria necessário nas próximas sessões incentivar a leitura e a interpretação em grupo, para que ao longo do curso se fossem sentindo mais confiantes.

Após esta sessão fiquei bastante motivada para continuar a trabalhar com dinâmicas deste género, pois existiu muito interesse e motivação.

### **3ª sessão**

O principal objectivo desta sessão foi dar alguns conselhos práticos para promover uma melhor integração das crianças no meio escolar, visando os primeiros dias de aulas e dando grande ênfase ao papel dos pais nesta fase transitória das crianças.

Para esta sessão realizei uma pequena apresentação do assunto através do método expositivo, criando diálogo, e colocando questões para que se fomente a partilha de experiências e o debate.

Exposição PowerPoint – O que compete aos pais e à Escola; Quais os assuntos em que os pais podem e devem participar; Matrículas, documentos necessários; Como motivar a criança face à Escola; importância da participação dos pais.

Devido ao reduzido número de participantes, os objectivos não foram cumpridos como era previsto. Existiu alguma dificuldade em criar debate e discussão sobre o tema em questão, acabando esta sessão por se tornar essencialmente expositiva.

Esta sessão foi um pouco difícil de gerir, devido ao reduzido número de participantes, bem como ao facto de ainda estarem em fase de integração. Tornou-se difícil cumprir os objectivos pois, apesar de terem sido abordados os assuntos programados não existiu participação, parecendo-me que os assuntos não ficaram bem consolidados.

#### **4ª sessão**

O principal objectivo desta sessão foi consolidar todos os conhecimentos adquiridos até aqui, de forma mais prática, ou seja, apelando a uma dinâmica com base em situações mais reais, para estimular a responsabilização dos pais na educação dos seus filhos.

A sessão iniciou-se com um pequeno resumo do assunto abordado na ultima sessão, para que as senhoras que faltaram não ficassem sem, pelo menos, uma ideia do que foi falado, e também para que as mulheres que estiveram presentes consolidassem um pouco melhor o tema falado.

Nesta sessão não existiu qualquer meio expositivo, existindo apenas uma dinâmica com o objectivo de finalizar esta temática sobre a escola, englobando um pouco todos os temas que foram falados ao longo das três sessões destinadas a este tema.

“Entre a escola e o seu filho, mete a colher?” – São apresentadas 5 situações que ocorreram na escola, bem como cartões com todos os intervenientes, possíveis no meio escolar, que possam solucionar o problema. Em grupo, as participantes têm de resolver a situação, escolhendo quais os intervenientes que melhor a resolveriam, justificando. Todas as situações são solucionadas através de uma discussão entre o grupo e uma resposta final unânime.

Esta dinâmica foi pensada desta forma para que as participantes definissem o papel de cada actor escolar, mas principalmente o seu, como mães. A dinâmica foi realizada em grupo e todas as participantes tiveram que decidir em conjunto as soluções.

Tentou-se abordar situações onde a importância das famílias é fundamental na sua resolução, de modo a que sintam que têm um papel muito importante na educação escolar dos seus filhos. Os objectivos foram cumpridos com sucesso, tendo em conta que resolveram quase todas as situações, identificando os intervenientes e as soluções mais pertinentes. As participantes estabeleceram algum diálogo entre si, e conseguiram em grupo, sozinhas, desenvolver toda a dinâmica.

Por fim, foi levantada uma série de questões sobre as situações abordadas e as participantes foram questionadas sobre a importância destas dinâmicas, o que foi bastante interessante pois todas elas entenderam a mensagem pretendida.

No final, aproveitaram-se os cartões da dinâmica, bem como as soluções apresentadas, para criar um poster, que foi afixado no Centro. Como foi verificado algum contentamento por parte do grupo em ter o seu trabalho exposto, esta dinâmica foi realizada para todos os outros módulos.

### **“Saber comer para melhor viver” (4 sessões)**

#### **5ª sessão**

O principal objectivo desta sessão foi informar as participantes da relação existente entre a alimentação e a saúde, alertando-as para algumas doenças que estão relacionadas com uma má alimentação.

Esta sessão foi mais expositiva, dando maior importância ao diálogo e à discussão dos temas.

Exposição PowerPoint – Diferenciar alimentação de nutrição; Funções da alimentação; Refeições; Importância da Água; Exercício Físico; Doenças relacionadas com a alimentação;

Os temas foram abordados de forma resumida, como uma introdução a todo o módulo, tirando o final em que falamos de várias doenças associadas a uma má alimentação, de modo a sensibilizar para a importância da alimentação na saúde.

Algumas das participantes deram alguns exemplos práticos de como a alimentação interfere na saúde, tendo em conta familiares próximos que tem diversas restrições de alimentação devido a doenças.

Foi importante esta sessão, na medida em que foram abordados diversos conceitos e palavras desconhecidas para as participantes, dando a conhecer várias palavras novas para o seu vocabulário e de extrema importância para entenderem tudo o que se falou nas sessões seguintes.

Não foi realizada nenhuma dinâmica prática. A sessão decorreu apenas com a exposição dos conceitos e o diálogo.

Notou-se uma maior participação das participantes, pois nesta sessão existiu bastante diálogo e troca de experiências sobre o tema em questão.

Nesta sessão senti que seria pertinente introduzir um outro módulo destinado à saúde, num possível projecto futuro numa vertente destinada a abordar doenças mais correntes que nos podem afectar. A programação do módulo de saúde destinou-se apenas a abordar o planeamento familiar e a sexualidade, como veremos mais á frente.

## **6ª sessão**

O principal objectivo desta sessão foi dar a conhecer os grupos de alimentos existentes, como estão agrupados, e falar do conceito “Roda dos Alimentos”.

Nesta sessão foi utilizado o método expositivo e uma dinâmica, com base nos temas previstos.

Exposição PowerPoint – apresentação dos diferentes grupos de alimentos;  
Relação entre os alimentos e as funções da alimentação;

“Roda dos alimentos” – É apresentada uma roda dos alimentos em branco numa cartolina e diversas imagens de alimentos. Em grupo, as participantes terão que colocar os alimentos nos espaços que acham ser os correctos. Seguidamente são lançadas algumas questões que ponham em dúvida as escolhas efectuadas, de modo a gerar discussão.

Nesta sessão foi utilizado o método expositivo, e uma dinâmica, com base no temas. Utilizou-se o PowerPoint como meio de exposição dos grupos de alimentos existentes, e quais os alimentos que pertencem a cada grupo. Seguidamente, a dinâmica consistiu no preenchimento de uma Roda dos alimentos. Existiam diversos cartões com os grupos de alimentos e as participantes tiveram que colocar os cartões na zona da Roda que achavam que tinha mais sentido. No fim foi feita a comparação entre o que elas achavam sobre a Roda, e a verdadeira Roda dos alimentos.

Existiram diversas dúvidas que foram esclarecidas através de diálogo, com exemplos práticos tendo em conta as diferenças de hábitos alimentares. Os objectivos desta sessão foram atingidos, visto todas elas terem ficado com a noção da importância dos diversos grupos de alimentos e qual o peso que eles devem ter na nossa alimentação. As participantes mostraram interesse pelo tema, contudo como o grupo era mais reduzido a participação foi também mais reduzido.

Durante a sessão surgiu a palavra “Osteoporose” e, visto a maioria delas não saber o que significava nem que doença é, na sessão seguinte foi destinado algum tempo para falar um pouco mais sobre esta doença bem como para recordar as outras faladas na sessão anterior. Este aspecto entre alguns outros veio consolidar a importância de planificar as sessões de semana para semana, podendo colmatar algumas dúvidas que possam surgir.

A Roda dos alimentos preenchida por elas, foi transformada em poster, para ser afixado no Centro, como já havia sido feito no final do módulo anterior.

## **7ª sessão**

O principal objectivo desta sessão foi dar a conhecer a alimentação mediterrânica, as suas principais características e qualidades e compara-la com a alimentação Indiana.

De modo a valorizar a sua cultura, esta sessão foi pensada de uma forma um pouco diferente.

Exposição PowerPoint – apresentação da alimentação mediterrânica, bem como os seus benefícios e desvantagens;

“Alimentação Indiana” – Descrição da alimentação Indiana utilizada pelas participantes, tendo em conta factores culturais e religiosos; Discussão do tema, comparando as duas alimentações;

Foi pedido às participantes que antes de se iniciar a dinâmica falassem um pouco sobre os seus costumes alimentares, tendo em conta as diferentes culturas e religiões do grupo (muçulmana e hindu).

Tendo em conta o tema, achei importante aproveitar os conhecimentos das participantes sobre a sua alimentação, a alimentação Indiana, de modo a criar o sentimento de que também elas nos podem ensinar coisas que desconhecemos, criando um espaço de partilha bastante interessante.

Após cada uma falar dos pratos típicos da sua cultura foram apresentados, em PowerPoint, as características da alimentação mediterrânica, bem como as suas vantagens e desvantagens. Por fim, foi sugerido às participantes que apontassem os pontos que achassem mais saudáveis e menos saudáveis de cada uma das alimentações.

Os objectivos desta sessão foram alcançados, pois todas elas conseguiram sem grandes dificuldades identificar os perigos e benefícios de cada um dos tipos de alimentação.

Verifiquei que esta forma de abordar os conhecimentos foi bastante pertinente, o facto das participantes sentirem que desta vez foram elas que me ensinaram diversas coisas novas, valoriza a sua cultura e aumenta a auto-estima destas mulheres. Esforçaram-se imenso para falar sempre em português, mesmo entre elas, o que lhes proporciona um maior à vontade, bem como aumenta confiança, um dos objectivos também deste curso.

## **8ª sessão**

O principal objectivo foi dar a conhecer algumas dicas para estas mulheres fazerem uma alimentação mais saudável em suas casas.

Exposição PowerPoint – Apresentação de diversos conselhos para a prática de uma alimentação saudável. Discussão de casos práticos do dia-a-dia, de modo a gerar discussão e aprendizagem.

Como esta sessão foi a finalização do módulo da alimentação, foi feito uma espécie de resumo de todos os temas abordados, de forma mais prática, recorrendo a exemplos práticos do dia-a-dia. Através de conversas, foram feitas referências a alguns hábitos alimentares que estas mulheres têm, e assim tentou-se mostrar opções para

realizarem uma alimentação saudável sem nunca ir contra a sua alimentação e a sua cultura..

Dedicou-se bastante tempo à partilha de experiências e diálogo sobre o tema, utilizando a conversa que se proporcionou para introduzir os temas.

Nesta sessão foi acrescentado o tema da segurança na alimentação, dando ênfase a aspectos de higiene e cuidados que são necessários a ter durante a confecção dos alimentos, para que não haja intoxicações alimentares, entre outros problemas.

Os objectivos da sessão foram atingidos e a dinâmica resultou na medida em que existiu participação de todas as participantes presentes.

Na preparação deste módulo, não foi tarefa fácil utilizar dinâmicas mais atractivas para as participantes, pois os temas que estavam definidos por vezes foram difíceis de transformar numa actividade, acabando assim por ser utilizado um método mais expositivo. Apesar de sentir que os objectivos foram cumpridos, acho que poderiam ter sido melhor trabalhados se tivessem sido utilizados outros métodos durante as sessões. Actividades mais dinâmicas poderiam ter aumentado o interesse e a motivação para o tema em questão, contudo senti dificuldade em transpor o tema e adaptar os objectivos deste a situações de aprendizagem mais práticas.

Seguidamente seria apresentado o módulo da saúde, como previsto na planificação do projecto CFCI, contudo alterei a ordem dos módulos por sentir que seria ainda prematuro abordar as questões da sexualidade, pois é um tema relativamente ao qual não sabia como seria a reacção das participantes, por ser um tema difícil na sua cultura. Assim, optei por deixar esse módulo para uma fase mais avançada do projecto, em que o grupo já estivesse mais preparado para o abordar.

### **“Economia do Lar: Conta, peso e medida” (2 sessões)**

#### **9ª Sessão**

Esta sessão teve como principal objectivo sensibilizar as participantes para a importância de fazer um orçamento doméstico e como isso pode ajudar a poupar.



Inicialmente falou-se sobre os principais gastos das famílias, como alimentação, habitação, entre outros, para se iniciar alguma reflexão sobre o tema.

Exposição PowerPoint - Apresentação de diversos conceitos relacionados com a economia doméstica e alguns conselhos esclarecedores da sua utilidade. Sensibilizar as participantes para a necessidade de educar os seus filhos a gerir o dinheiro, e a participarem na realização do orçamento familiar.

“Gestão familiar” – É apresentada um Família com um x de rendimentos e, a pares, o grupo terá que definir as prioridades os seus gastos desta família e elaborar um orçamento familiar para um mês.

Os objectivos desta actividade foram alcançados, pois no decorrer da sessão verificou-se que nenhuma das participantes tinha por habito fazer este orçamento ou pelo menos pensar nas suas despesas, havendo alguma desorganização. Assim entenderam que com este procedimento podem de alguma forma gerir melhor o seu dinheiro e possivelmente conseguir poupar.

Existiu bastante discussão sobre o tema por ser sem dúvida um tema bastante importante para todos. Foi uma sessão baseada praticamente no diálogo.

É um aspecto relevante, o facto destas mulheres, estarem cada vez mais integradas no grupo e com as animadoras, o que proporciona mais momentos de aprendizagem e diálogo. Nota-se cada vez menos constrangimento em participar e interromper a sessão para o esclarecimento de dúvidas.

## **10ª sessão**

Esta sessão teve como principal objectivo abordar os temas do consumismo e alertar para os perigos dos créditos.

Exposição PowerPoint – apresentação de causas e efeitos do consumismo; Acesso ao crédito; Conselhos práticos para ajudar a poupar.

Os objectivos foram cumpridos, pois como na sessão anterior existiu um espaço e abertura para o diálogo e troca de experiências.

Esta ultima sessão sobre a Economia doméstica foi positiva na medida em que criou-se um debate muito pertinente sobre alguns hábitos consumistas das famílias portuguesas que na Índia não se verifica. Assim, existiu algum confronto de ideias, o que fez com que existisse debate e discussão. A maioria das participantes partilhou com o grupo alguma estratégia pessoal para gastar menos dinheiro.

Considero que esta sessão foi um exemplo do que era o pretendido desde o inicio do projecto, proporcionar momentos de partilha e troca de experiências. Através da confiança que o grupo foi ganhando, as aprendizagens foram sendo cada vez mais sólidas pois foram as próprias participantes que iam explorando os temas à sua medida.

Foi interessante como nesta sessão o debate se foi encaminhando para os temas que estavam programados sendo o meu papel foi maioritariamente de mediação.

Contudo, neste módulo senti as mesmas dificuldades que no módulo da alimentação, no que toca á preparação de actividades ou dinâmicas mais práticas, devido ao conteúdo dos temas programados. Apesar de considerar que os objectivos foram alcançados como pretendido, acredito que com uma actividade mais dinâmica poderia ter obtido melhores resultados, como tenho vindo a notar nas sessões mais práticas.

## **“Você existe nos seus direitos e deveres” (2 sessões)**

### **11ª Sessão**

Esta sessão teve como principal objectivo dar a conhecer os 30 direitos da declaração universal dos direitos humanos, numa perspectiva de reflexão sobre pertinência desta declaração.

Exposição de um filme – Visionamento de um filme que apresenta os 30 direitos humanos. Discussão a cada direito Humanos apresentado.

Para esta actividade pensei fazer algo um pouco diferente do habitual, e pensei apresentar um filme que abordasse o tema. Contudo não foi fácil encontrar um filme

falado ou legendado em português. Desta forma, e após acordar com as outras animadoras e a assistente social que coordena o projecto, optei por apresentar um filme em inglês. Apesar do filme ter poucas falas em inglês, e o achar muito esclarecedor de cada direito humano, não estava muito certa de que fosse resultar, mas confiei na expressão “vale mais uma imagem que uma palavra”, o que se veio a verificar.

O filme apresentou os direitos humanos em pequenas histórias, e no final de cada uma o grupo discutiu o que tinha entendido pelas imagens. Todos os direitos humanos presentes na Declaração Universal dos direitos humanos foram discutidos e transportados para as coisas praticas do dia a dia, para uma melhor compreensão.

Foi interessante perceber que a maioria das participantes não tinha o conhecimento da existência desta declaração.

## **12ª Sessão**

O principal objectivo desta sessão foi criar discussão sobre os direitos e deveres dos homens e das mulheres, numa perspectiva de entender que ambos têm direitos e deveres iguais, procurando desmistificar as diferenças de género.

“Concordo/discordo” – Inicialmente entrega-se a todas as participantes 2 cartões, um “concordo” outro “discordo”. Seguidamente é apresentada uma frase afirmativa que caracteriza as mulheres ou os homens com adjectivos que normalmente lhes estão associados. As participantes têm de dizer se concordam ou discordam, e justificar a sua resposta. A actividade repete-se para 18 frases.

Os objectivos desta sessão foram cumpridos pois em todo o decorrer da sessão as participantes colocaram em dúvida muitas das suas crenças em relação ao papel do homem e da mulher.

Através da reflexão sobre cada frase, tendo de optar por uma posição de concordância ou discordância, fez com que várias dúvidas surgissem às participantes na hora da decisão. Desta forma, elas iam colocando questões umas às outras o que criou alguma confusão. No final de terem assinalado todas as frases foram colocadas várias questões, pondo em causa as suas escolhas.

No final desta sessão, e deste módulo, as participantes entenderam a mensagem que se tentou transmitir. Contudo verifiquei que elas acreditam que todos temos os mesmos direitos, mas não todos os deveres, o que é compreensível devido às suas raízes culturais, na qual os deveres das mulheres são bem distintos dos deveres dos homens. De qualquer forma, não era intenção deste projecto contrariar as crenças de cada um, mas sim transmitir conhecimentos para que cada um tenha oportunidade de fazer as suas escolhas de forma consciente e informada.

### **“Pela sua saúde: conheça-se a si mesma!” (4 sessões)**

Tendo em conta a importância deste tema, os métodos específicos de abordagem adequado ao público alvo, e não sendo a minha área específica de conhecimentos, juntamente com a assistente social do Centro, optei por convidar uma educadora da APF (Associação de Planeamento Familiar) para administrar este módulo. Como o Centro dispõe de diversas parcerias, achou-se de grande pertinência convidar alguém qualificado para abordar o tema em questão.

Desta forma, ocorreram algumas reuniões com a educadora da APF, no sentido de adequar o tema o mais possível às necessidades do grupo. Estes encontros foram importantes pois possibilitaram uma cooperação para melhor desenvolver este tema. A educadora da APF possuía os conhecimentos específicos na área da saúde, e eu tinha os conhecimentos do grupo, e uma ligação mais forte com as participantes.

Destas reuniões resultou um trabalho conjunto, tendo sido decidido em parceria a melhor forma de abordar o tema, e seleccionadas as dinâmicas e actividades mais pertinentes para o grupo.

### **13ª Sessão**

Esta sessão teve como principal objectivo o grupo conhecer a educadora da APF, um elemento novo durante as próximas sessões e iniciar o tema da saúde sexual e reprodutiva das mulheres.

Dinâmica de apresentação – Colocam-se diversas fotografias com pessoas em diferentes situações, e pede-se às participantes que escolham três fotografias que consigam transmitir três características ou situações das suas vidas. Após cada uma escolher as três fotografias, todas as expõem ao grupo como forma de se apresentarem.

Actividade – São colocados dois cartazes em branco no qual um tem como título “Homens” e outro “Mulheres”. São distribuídos vários cartões por cada participante com características humanas. Seguidamente cada participante tem que decidir em que cartaz coloca a características, decidindo se essa característica pertence aos “Homens” ou às “Mulheres”. Por fim são discutidas as escolhas, tentando demonstrar que as características não pertencem a um único grupo.

## **14ª Sessão**

Esta sessão teve com objectivo abordar a sexualidade nas diferentes faixas etárias, bem como a evolução da sexualidade com o avançar da idade.

Dinâmica – São colocados cinco posters, cada um com uma faixa etária no topo (ex.0-4 anos; 5-9 anos, etc.). Num saco estão vários cartões com assuntos ligados à sexualidade. Cada uma das participantes tem que retirar um cartão e colocar no poster correspondente à idade em que ela acha que esse tema deve ser abordado.

Os objectivos desta sessão foram cumpridos pois através da discussão do tema conseguiu-se transmitir que os assuntos da sexualidade devem ser falados com clareza e que quanto mais cedo forem abordados e esclarecidos, melhor viverá a criança e jovem com a sua sexualidade.

Foi uma sessão muito demorada, pois as participantes desconheciam a maioria dos conceitos apresentados, primeiro pela dificuldade da língua portuguesa, mas também por desconhecimento do que estava a ser falado. Desta forma tivemos que fazer, para cada conceito, uma descrição pormenorizada.

No início da sessão foi muito complicado para estas mulheres entenderem que determinados assuntos devem ser abordados desde a infância, pois para elas antes de

serem adultos não se fala de sexualidade. Foi uma sessão muito animada, pois como nenhuma sabia corresponder as idades aos temas debatidos, existiu bastantes dúvidas, bastante debate, e muitas gargalhadas.

### **15ª Sessão**

O objectivo desta sessão foi dar a conhecer os diferentes meios contraceptivos, e reforçar a ideia de que os casais devem e podem escolher, em conjunto, a altura de terem filhos.

“Contraceptivos” – São colocados num saco os diferentes meios de contracepção. Cada uma das participantes retira um de dentro do saco e explica às colegas o seu funcionamento.

Os objectivos previstos para esta sessão foram alcançados. Foi sem dúvida uma sessão muito esclarecedora dos meios de contracepção existentes em Portugal. Considero que esta sessão teve uma grande importância para estas mulheres, pois percebi que elas desconheciam a maioria dos meios contraceptivos, ficando por momentos espantadas com alguns dos métodos explicados.

O que também tornou esta sessão muito produtiva foi o facto destas mulheres terem aproveitado o tema e este momento em grupo para desabafar e questionar alguns aspectos das suas vidas intimas. O que, no meu ponto de vista, foi um passo muito importante enquanto grupo e principalmente senti este momento como mais uma prova de que os objectivos gerais do projecto estavam a ser alcançados.

### **16ª Sessão**

O principal objectivo desta última sessão foi esclarecer dúvidas que tenham ficado das sessões anteriores, bem como consolidar um pouco melhor os novos conhecimentos de forma mais lúdica.

São entregues às participantes várias revistas vulgares. Elas têm que procurar nas revistas imagens e símbolos que de alguma forma consigam representar os

conhecimentos adquiridos sobre a sexualidade. As imagens recolhidas são “arrumadas” numa cartolina com o objectivo de construir um poster.

Os objectivos desta sessão foram alcançados na medida em que todas colocaram algumas dúvidas sobre os assuntos das sessões anteriores.

Durante a procura das imagens nas revistas surgiram outras dúvidas relacionadas também com a sexualidade, mas não abordadas neste módulo, o que proporcionou uma conversa informal, mas muito enriquecedora, durante a construção do poster.

A educadora da APF informou as participantes de onde se devem dirigir para obterem mais informações, ou para esclarecerem dúvidas que poderão surgir futuramente, e principalmente utilizou esta sessão para incentivar estas mulheres a irem a uma consulta de ginecologia, algo que a maioria nunca foi.

Como referi anteriormente tinha alguma expectativa em relação a este módulo, pois é um tema muito pouco abordado dentro desta cultura. Apercebi-me com o decorrer das formações que nem na escola se fala sobre o corpo humano. Desta forma, não sabia com seria a reacção destas mulheres a este tema.

Contudo posso afirmar que superou as minhas expectativas, pois estas mulheres encontraram nestas sessões um espaço onde se sentiram à vontade para colocar várias dúvidas que nunca tinham sido respondidas. Considero que este módulo terá sido o mais importante para as participantes, o que verifiquei na assiduidade e motivação.

### **“Respostas ao seu alcance” (3 sessões)**

#### **17ª Sessão**

Esta sessão teve como principal objectivo dar a conhecer às participantes as instituições na comunidade onde residem, que lhes podem ser úteis em diversas situações das suas vidas, como escolas, segurança social, apoio social, entre outras.

**Mini - guia** - É entregue às participantes um Mini-guia dos recursos existentes na comunidade, bem como contactos úteis, principalmente de sistemas de

urgências. Através das informações do Mini-Guia fala-se sobre todos os recursos apresentados, bem como a sua utilidade e serviços prestados à comunidades.

Esta sessão decorreu de uma forma mais informal. Utilizou-se o mini-guia elaborado para este efeito, como base de toda a sessão. O mini-guia foi elaborado com o objectivo de informar, de forma sintética, quais as instituições existentes, bem como os serviços que disponibilizam e o seu local.

Durante esta sessão falou-se sobre todas as escolas existentes na freguesia de Marvila e Alvalade, das associações de serviço social existentes no bairro, bem como serviços de saúde entre outros. Foram partilhadas moradas e outras instituições que não constavam no mini-guia.

Os objectivos foram cumpridos pois todas as participantes ficaram mais esclarecidas dos organismos existentes e de que forma podem recorrer a eles, reforçando a ideia de que elas podem escolher e procurar serviços que as ajudem nas diversas áreas das suas vidas.

### **18ª e 19ª Sessão**

Optei por juntar estas duas sessões no mesmo ponto para que não haja repetições pois a dinâmica foi exactamente a mesma, sendo a sessão 19 a continuação da anterior. Estas duas sessões tiveram como principal objectivo ensinar as participantes a preencherem impressos de diversas instituições, impressos esses de grande utilidade para o seu dia a dia. Assim, foi importante esclarecer dúvidas de vocabulário para uma melhor compreensão do que é pedido em cada impresso.

Preenchimento de impressos da Segurança Social; Serviço de estrangeiros e Fronteiras; IRS

Este módulo foi um dos que senti serem mais importantes e pertinente no curso. Nele foram dadas às participantes ferramentas necessárias para se sentirem mais autónomas e poderem recorrer a serviços de grande utilidade sem necessidade de ajuda de terceiros. Ao longo destas duas sessões foi sendo criado por cada uma das



participantes um pequeno dicionário com expressões em português por vezes difíceis de entender para estas mulheres, tendo em conta a sua dificuldade no português, como por exemplo “requerente” e “agregado familiar”. Foram preenchidos impressos de serviços da segurança social, IRS, SEF, entre outros documentos similares.

Desta forma a motivação e interesse das participantes foi notável, trazendo dúvidas de casa de uma sessão para a outra e mostrando bastante empenho nas actividades.

## **Avaliação**

### **20ª Sessão**

Esta sessão teve como principal objectivo resumir tudo o que foi abordado ao longo do curso bem como receber um feedback de todo o projecto por parte das participantes. Desta forma foi elaborada uma dinâmica e foi aplicado um pequeno questionário de modo a entender a satisfação das participantes.

“O que aprendi?” – são distribuídos 7 cartões, cada um com o tema de um dos módulos com 2 ou 3 perguntas sobre o tema. Cada participante terá que responder às questões presentes no cartão bem como falar um pouco sobre as aprendizagens que realizou nesse módulo. A actividade será repetida para cada participante, criando discussão no final.

Aplicação de um questionário para obter dados sobre a satisfação das participantes.

Durante esta sessão tentou-se perceber a satisfação do grupo com o curso, bem como impacto que este teve na sua vida.

A dinâmica teve como objectivo perceber se os temas abordados no curso foram interessantes, e em que medida foram assimilados pelas participantes. Após a realização da dinâmica, mais estruturada para avaliar os temas, discutiu-se a utilidade e impacto do curso na vida destas mulheres, e de que forma os assuntos abordados provocaram reflexão e consequentemente mudança.

As participantes demonstraram bastante interesse em voltar a frequentar uma possível continuação do projecto CFCI. Assim, sugeriram outros temas que gostariam

de ver abordados e aprofundados, como por exemplo voltar a falar na saúde mas relativamente algumas doenças como a osteoporose e a diabetes, bem como temas relacionados com os direitos dos emigrantes. Esta sessão foi bastante proveitosa, pois foi possível perceber que um dos principais objectivos deste projecto foi alcançado, pois estas mulheres ficaram motivadas para continuarem este processo de aprendizagem continua.

No final foi distribuído às participantes um diplomas simbólico da participação no projecto. (Anexo 10)

### **3.5 Avaliação do Projecto**

Após a implementação do projecto CFCI no decorrer deste estágio é de extrema importância avaliar e reflectir sobre os seus conteúdos, dinâmicas e práticas, metodologias e fundamentalmente a sua pertinência, pois só através da avaliação se podem melhorar as práticas.

Assim, através da observação realizada em todas as sessões bem como tendo em conta a grelha de avaliação utilizada onde está o questionário aplicado na avaliação final do projecto CFCI, posso concluir que este foi um projecto bastante pertinente na sua intenção, bem como nos seus conteúdos.

No decorrer das sessões, com a exposição e discussão dos temas abordados foi possível verificar a sua importância para estas mulheres, pois o facto de lhes transmitir conhecimentos e ferramentas úteis para o seu dia-a-dia, permitiu-lhes aumentar a sua qualidade de vida e a sua inserção em Portugal.

Sentiu-se realmente com a exposição dos temas, que existia algum desajuste dos seus conhecimentos às suas necessidades reais enquanto mães, esposas e cidadãs de um país com uma cultura e costumes muito diferente dos seus.

Desta forma, o facto de estas mulheres participarem neste projecto ajudou-as a aumentar a sua autonomia e confiança para desempenhar os seus papéis sociais cada vez melhor.

Relativamente às actividades realizadas, bem como às metodologias aplicadas para por em prática o projecto CFCI, no fundo todo o projecto de estágio aqui relatado, é importante salientar alguns aspectos importantes para a reflexão e avaliação deste.

Após uma reflexão sobre o curso, sem dúvida que se pode afirmar que as dinâmicas em grupo são de elevado interesse neste tipo de projectos, tendo em conta o público a que se destina. O facto de o projecto estar orientado para a intervenção social junto de um grupo de mulheres imigrantes, com as suas adversidades de se encontrarem nesta situação, como a diferença de língua, cultura e costumes, mostra que estas dinâmicas de grupo fortalecem os laços entre elas, promovendo a confiança e o aumento da auto estima.

Contudo, existiram algumas dificuldades que possivelmente condicionaram o sucesso dos temas abordados, como no módulo sobre alimentação, o tema foi apontado como o que teve menos interesse e utilidade. Considero que esta opinião pouco favorável não se deverá tanto aos conteúdos abordados mas sim às dinâmicas utilizadas pois como referi anteriormente considero que actividades mais práticas onde são colocados exemplos do dia a dia tornam-se mais ricas o que promove uma maior motivação e consequentemente melhor aquisição dos conhecimentos.

É importante ter consciência de que este projecto deve ser encarado como um ponto de partida para incentivar estas mulheres a reflectirem sobre as suas vidas e perceber as possíveis mudanças que poderão realizar, de modo a aumentar a sua integração e participação na sociedade portuguesa.

O facto de estas mulheres terem iniciado este curso proporcionou-lhes interesse e motivação para no futuro poderem ingressar noutros cursos nestes moldes, ou em áreas mais específicas, aumentando os seus conhecimentos.

A pertinência deste projecto, bem como a sua adequação às necessidades das participantes ficou bastante visível com a vontade expressa nestas mulheres em voltar a frequentar um outro curso, sugerindo novos temas de interesse para todas.

Todas as participantes demonstraram interesse em continuar a debater alguns temas, dando relevo a assuntos relacionados com a saúde, os direitos humanos, e os serviços disponíveis na comunidade.

Concluindo, e de forma geral, o projecto correspondeu às expectativas das animadoras e, segundo conversas informais e as respostas apresentadas nos questionários (Anexo 9), também superou as expectativas das participantes, cumprindo os objectivos pretendidos.

#### **4. Outras Actividades**

Durante o estágio, para além da realização do projecto CFCI, desenvolvi outras actividades, também elas com carácter formativo na área da Formação de Adultos.

Como referido anteriormente, na descrição dos serviços disponíveis no Centro porta Amiga de Chelas, este realiza acções de formação a adultos, com o intuito e os sensibilizar para uma série de assuntos pertinentes para o grupo em questão. (Anexos 11 e 12)

Tendo em conta que com o avançar da idade os interesses e as necessidades dos indivíduos se alteram os utentes foram divididos em dois grupos, os menores de cinquenta anos, e os maiores de cinquenta anos, adoptando-se temas e dinâmicas adequadas a cada um dos grupos.

Estas acções de formação realizam-se uma vez por mês, e devido ao crescente número de utentes a recorrer a este serviço, e ao reduzido espaço do Centro, para cada um deste grupo são realizadas duas sessões, cada uma delas com aproximadamente 15 pessoas.

Durante os meses de Fevereiro, Março, Abril e Maio, realizei estas formações, tendo em conta os temas apontados na planificação deste projecto. Para o grupo dos menores de cinquenta, os temas foram seleccionados pelo próprio grupo no final do ano 2008, mediante os seus interesses e necessidades. Para o grupo dos maiores de cinquenta, os temas e actividades foram seleccionados pelas animadoras e a assistente social do Centro.

Para desenvolver as actividades com estes grupos, assisti às formações de Novembro e Dezembro, de forma familiarizar-me com o grupo e as suas características.

Desde logo verifiquei as complexidades de cada grupo. O dos mais novos é um grupo muito participativo, mas um pouco conflituoso. A maioria dos indivíduos são pessoas que tem qualificações escolares muito baixas. O grupo dos maiores de cinquenta anos, um pouco menos participativo, pois é constituído por pessoas com bastantes dificuldades de concentração e compreensão das actividades propostas, necessitando de incentivos e motivações constantes.

Após este primeiro contacto, e durante o mês de Janeiro procurei estruturar as actividades que viria a realizar nos meses seguintes, para também, dar alguma continuidade ao que já vinha sido feito pela equipa responsável.

#### **4.1 Grupo dos menores de 50**

Os temas abordados nas formações dos menores de cinquenta anos, foram:

**Segurança na alimentação** - Nesta sessão foram apresentadas cinco regras para uma alimentação segura. Teve como principal objectivo alertar os utentes para a necessidade ter alguns cuidados na preparação, confecção e armazenamento dos alimentos, de modo a evitar doenças e problemas de saúde.

**Segurança Doméstica** – Nesta sessão foram apresentados alguns cuidados e conselhos de segurança. Teve como principal objectivo alertar os utentes para os cuidados a ter em casa, principalmente quando existem crianças pequenas, de modo a evitar pequenos acidentes domésticos, que por vezes podem ser fatais.

**Internet Segura** – nesta sessão foram abordados os diversos perigos que a Internet pode trazer para crianças e jovens, se não tiverem um acompanhamento enquanto utilizam este serviço. Teve como principal objectivo transmitir aos utentes que existem diversos perigos que põem em risco os seus filhos, bem como para a necessidade de um acompanhamento próximo dos pais nestas idades. Contudo, também se realçou a importância da Internet no desenvolvimento intelectual e cultural dos jovens.

**Economia doméstica** – Esta sessão decorreu os mesmos moldes da actividade realizada no projecto CFCI. Teve como objectivo alertar os participantes para a necessidade de estruturar o orçamento familiar de modo a orientar os gastos como forma de poupança.

Todos os temas trabalhados nestas sessões foram apresentados em forma expositiva, recorrendo a apresentações em PowerPoint. Inicialmente pensei em utilizar

outra metodologia, mas após algumas conversas com a Assistente Social do Centro, fui informada de que em outros anos eram utilizadas dinâmicas com este grupo, mas que eles não eram muito receptivos, não entendendo aqueles moldes de formação. Por outro lado, tendo em conta os temas abordados, senti alguma dificuldade em tentar utilizar actividades diferentes, pois eram temas dos quais não tinha muito conhecimento, o que acabou por me limitar na criatividade de os transformar em actividades mais dinâmicas. Para pôr estes temas em prática foi necessário recorrer a diversos manuais, de forma a entender quais os pontos de interesse para este tipo de população. Senti que os temas poderiam ter sido melhor trabalhados se as formações tivessem ocorrido em moldes menos formais. É também importante referir que cada sessão foi realizada com aproximadamente 16 pessoas e tendo em conta as pequenas dimensões de espaço, seria difícil realizar actividades de outro género.

Contudo o grupo era bastante participativo e existiu sempre, ao longo de toda a formação, um debate sobre os temas, bem como a troca de experiências muito diversas, tornando a formação mais dinâmica, e não se limitando á exposição do tema. Na maioria das vezes a conversa ia se proporcionando de tal forma, que o PowerPoint era “esquecido” e retomado mais à frente.

Desta forma ganhei mais consciência de como as experiências de vida dos indivíduos podem ser de um elevado carácter formativo.

#### **4.2 Grupo dos maiores de 50**

As actividades realizadas nas formações com o grupo dos menores de cinquenta anos foram:

**A Notícia** – Todos os elementos aguardam numa sala, são chamados dois para ouvir uma notícia noutra sala. Após escutarem a notícia, sozinhos, são chamados outros dois colegas aos quais vão contar a notícia que ouviram há momentos. Os segundos colegas que ouviram a noticia terão que a contar aos outros dois colegas que vierem a seguir, e assim sucessivamente, até todos terem ouvi a noticia. Por fim verificam-se as mudanças que ocorreram na notícia desde a versão original até à última. Esta actividade pretende exercitar a memória e perceber o verdadeiro sentido da expressão “quem conta um conto, acrescenta um ponto!”.

**Imagens** – Nesta actividade é distribuída uma imagem que contém diferentes figuras geométricas. Durante um minuto os participantes podem observar apenas a imagem. De seguida é recolhida e eles têm que desenhar os elementos que estavam na imagem. Este exercício aplica-se com mais duas imagens diferentes, aumentando o grau de dificuldade. Esta actividade pretende estimular a memória dos participantes.

**Jogo do stop** – nesta actividade divide-se o grupo em grupos mais pequenos possuindo cada um dos grupos pelo menos uma pessoa que saiba ler e escrever. Seguidamente a animadora pensa no abecedário e um elemento do primeiro grupo diz “stop”. Logo de seguida a animadora diz a letra em que estava a pensar no momento, e cada grupo escreve palavras começadas por essa letra. Essas palavras têm que obedecer a uma grelha com categorias como nomes, cidades, países, cores, alimentos, animais, categorias essas seleccionadas pelo grupo antes do início do jogo. No final de cada letra, os grupos são pontuados, e assim sucessivamente. Esta actividade tem como objectivo estimular a memória das participantes, trabalhando as dinâmicas de grupo.

**“Carta de Amor”** – Esta actividade consiste em escrever uma carta de amor a alguém, não podendo referir uma série de “palavras proibidas” previamente estipuladas pela animadora. A actividade é realizada em pequenos grupos, e pretende que os participantes utilizem a imaginação e ao mesmo tempo pratiquem a memória recorrendo aos sinónimos das palavras.

Estas actividades foram bastante interessantes, pois o grupo que as realizou é na sua maioria constituída por pessoas idosas do bairro, com diversas dificuldades físicas, bem como com um nível bastante baixo de alfabetização, muitas delas não sabem ler nem escrever.

As actividades realizadas neste projecto, também me possibilitaram o contacto com um grupo diferente, com o qual nunca havia trabalhado antes, o que foi uma experiencia bastante enriquecedora. O facto de trabalhar com pessoas que não sabem ler nem escrever obrigou-me a adaptar estratégias e a realizar actividades adaptadas a estes às suas capacidades.

Relativamente a este grupo, as actividades que foram aplicadas já estavam planificadas e preparadas (Anexo 12), o que me impediu de pensar estratégias e metodologias de intervenção com o grupo em questão. De qualquer forma, o acompanhamento deste grupo, neste tipo de actividades, através de observação e interacção directa com os participantes, proporcionou-me aprendizagens úteis. Assim, ganhei alguma sensibilidade para a dificuldade de adaptar estas dinâmicas a públicos com este tipo de características. Foi, sem duvida, uma mais valia no meu estágio.



## **5. Principais Aprendizagens**

Neste ponto, para além das aprendizagens, abordo as principais dificuldades que senti e que estão na base dessas mesmas aprendizagens.

Ter participado neste projecto, bem como ter participado noutras actividades do Centro Porta Amiga de Chelas contribuiu para as minhas aprendizagens não só como profissional das Ciências da Educação, mas também a nível pessoal. O facto de ter trabalhado num contexto social desfavorecido e com públicos bastante diferenciados permitiu aprendizagens muito enriquecedoras.

Como participei na implementação do projecto CFCI desde o seu início, consegui ganhar autonomia para organizar todo o processo da forma que me pareceu mais pertinente. Assim, percebi as alterações que vão sendo necessárias bem como as dificuldades que vão surgindo quando se põe em prática um projecto a este nível, como por exemplo a dificuldade em motivar as mulheres a frequentarem o curso. Esta dificuldade permitiu-me explorar algumas parcerias que o Centro tem com outras instituições no bairro.

Entendi de forma muito prática como, nestes contextos desfavorecidos, as parcerias com outras instituições do bairro são importantes nestes projectos. Através destas parcerias e do trabalho de grupo entre pessoas de diversas áreas, mas com os mesmos objectivos, os projectos e consequentemente os seus intervenientes têm muito mais a ganhar.

O trabalho em equipa, para além de tornar o projecto mais rico também permite mais aprendizagens na medida em que todos partilham as suas experiências pessoais, transmitindo uns aos outros conhecimentos úteis.

Também percebi como o papel do diagnóstico é importante para o sucesso de um projecto com este carácter. Como não participei na elaboração do projecto “CFCI”, tendo ficado apenas responsável pela sua implementação, foi muito importante verificar se os temas seleccionados estavam de acordo com os interesses das participantes através do questionário presente na ficha de inscrição (Anexo 3). Assim, permitiu-me perceber que, de facto, havia uma ligação entre o programado no projecto e o esperado pelo grupo.

Considero que por mais que o animador considere certos conteúdos muito importantes, se não existir motivação e interesse por parte dos grupo alvo, os conhecimentos não vão ser adquiridos da mesma forma.

Com as formações que fui realizando no decorrer do projecto CFCI fui percebendo a dificuldade de encontrar estratégias que conseguissem por em prática os conteúdos programados, tendo em conta o grupo a quem se destinam. Este processo exige uma enorme capacidade criativa por parte do formador, o que por vezes se torna difícil. Conseguir criar actividades práticas que sejam viáveis para um determinado grupo, ou adaptar dinâmicas já existentes às dificuldades de cada um é algo que exige bastante imaginação e muita responsabilidade. Se a actividade não funcionar com o grupo em questão é difícil retomar o tema de outra forma, tendo em conta por vezes os tempos limitados que existem para a execução das formações.

Considero que aprendi bastante neste aspecto pois durante as primeiras actividades que realizei com o grupo estava atenta para detectar todas as falhas, para que nas actividades seguintes pudesse melhorar e tornar o curso cada vez mais interessante para o grupo.

Optei sempre por dar prioridade na dinâmica das actividades a partilha e a cooperação de grupo, pois considero que desta forma é sempre mais fácil que os conhecimentos se fortaleçam, o que vim a verificar com o decorrer do projecto.

Considero que o facto delas se sentirem confiantes como grupo e com a Instituição também lhes transfere alguma confiança para a sua vida pessoal.

Percebi que quando se trabalha em contextos desfavorecidos e com diversas dificuldades sociais, o ponto de partida para se conseguir alguma mudança, é a relação com o outro.

Desta forma considero também que o facto de existir uma reflexão contínua do trabalho que vai sendo realizado permite uma melhoria constante do projecto, podendo alterar estratégias, insistir nos métodos que foram mais produtivos e reduzir os que não pareceram tão úteis. A avaliação constante do processo possibilita a mudança e o aumento de qualidade do resultado final aumentando a possibilidade de cumprir todos os objectivos.

Por fim posso afirmar que aprendi bastante com as mulheres que frequentaram o curso pois fiquei a conhecer melhor vários aspectos da cultura indiana e das suas formas de vida como emigrantes numa cultura tão diferente da sua, como é a portuguesa.

## **Considerações Finais**

Depois de todo o trabalho desenvolvido até aqui, todas as aprendizagens e dificuldades encontradas neste caminho longo de construção de saber, com base na prática profissional, é indispensável resumir o que ficou retido de toda esta experiência.

Os projectos de intervenção social são necessários e muito úteis como forma de esclarecimento, bem como para proporcionar uma maior qualidade de vida para as populações mais desfavorecidas ou menos informadas.

As Ciências da Educação e a Educação de Adultos desempenham um papel importante no combate à exclusão social tendo em conta as suas estratégias e formas por em prática as suas intenções.

A Animação Sociocultural e as estratégias de Educação não Formal têm, sem dúvida, uma grande importância na tentativa de mudanças que se pretende em contextos sociais desfavorecidos. A realização de projectos deste carácter são muito importantes para o desenvolvimento das pequenas comunidades, que são de alguma forma marginalizadas. Assim transmite-se às pessoas envolvidas informações úteis para as suas vidas o que proporcionaram autonomia e capacidade de tomadas de decisão, tornando estas pessoas melhores cidadãos, podendo usufruir do seus direitos e praticarem os seus deveres, como membros de uma sociedade.

Considero que este projecto foi de facto importante para este grupo de mulheres, pois para além do conhecimento que lhes proporcionou, este curso deu-lhes motivação para futuras aprendizagens, nesta área ou outras.

Contudo é importante promover a sua continuidade, ou outros similares, para que a motivação continue e, a longo prazo, se verifiquem mais e melhores resultados.

## **Bibliografia**

ABRANCHES, Maria (2005). Mulheres muçulmanas em Portugal: Formas de adaptação entre múltiplas referencias - in Imigração e Etnicidade: Vivências e trajetórias das mulheres em Portugal (pp.149-179) SOS Racismo. Lisboa.

ABRANCHES, Maria. Mulheres muçulmanas em Portugal: Que estratégias de (re)construção identitária - in Actas dos Ateliers do Vº Congresso Português de Sociologia. Sociedades Contemporâneas: Reflexividade e Acção Atelier: Imigrações e Etnicidades.

CANÁRIO, Rui (2000); Educação de Adultos: Um campo e uma problemática. Educa. Lisboa.

CANÁRIO, Rui; BELMIRO, Cabrito (2005). Educação e Formação de Adultos: Mutações e Convergências. Educa. Lisboa

MENDES, E; LAMELAS, J; ALMEIDA, R.; CARDOSO, T. (1998); Inclusão Social – O Papel do Animador Social. Riográfica. Lisboa.

TRILLA, Jaume (COORD.) (2004). Animação Sociocultural: Teorias, Programas e Âmbitos. Instituto Piaget. Lisboa

TRILLA, Jaume; GROS, Begoña; LÓPEZ, Fernando; MARTÍN, Mª Jesus (1993). La educación fuera de la escuela: Ámbitos no formales y educación social. Ariel Educación.Barcelona

### **Recursos online:**

<http://www.ami.org.pt/>

## **Anexos**

Anexo 1 – Cartaz

Anexo 2 – Desdobrável

Anexo 3 – Ficha de inscrição

Anexo 4 - Planificação e justificação do projecto CFCI

Anexo 5 – Planificação do projecto de estágio

Anexo 6 – Planificação das actividades de estágio

Anexo 7 – Mapa de assiduidade

Anexo 8 – Grelha de avaliação diária

Anexo 9 – Questionário de Avaliação Final

Anexo 10 – Diploma

Anexo 11 - Planificação do projecto para os menores de 50 anos

Anexo 12 – Planificação do projecto para os maiores de 50 anos



**Centro Porta Amiga de Chelas**



**Se és Indiana, tens uma família para gerir,  
e precisas de algumas respostas para enfrentar as dificuldades de  
adaptação a uma cultura diferente...**

**O projecto “Cidadã Formada, Cidadã Integrada”  
é uma oportunidade para ti!**

**Saúde - Educação - Família - Alimentação - Cultura - Partilha - Direitos Humanos**

**Inscribe-te já!**

**Rua Ferreira de Castro, Lt 385 – cv  
(Junto a Escola nº117 – Bairro da Flamengo)**



**Centro Porta Amiga de Chelas**

**Se és Indiana,  
tens uma família para gerir,  
e precisas de algumas  
respostas para enfrentar as  
dificuldades de adaptação a  
uma cultura diferente...**

**O projecto “Cidadã Formada,  
Cidadã Integrada” é uma  
oportunidade para ti!**



**Inscribe-te já!**



**Saúde**

**Educação**

**Família**

**Alimentação**

**Cultura**

**Partilha**

**Direitos Humanos**

**O Centro Porta Amiga de Chelas  
organizou uma formação  
a pensar nas tuas necessidades!!**

**Aqui terás a oportunidade de  
aprender coisas  
importantes para ti e para a tua  
família.**

**Será uma ajuda determinate  
para a tua integração social  
e cultural.**

**Informa-te!**



**Inscreve-te já!**

**Dirige-te ao  
Centro Porta Amiga de Chelas**

**Rua Ferreira de Castro,  
Lt 385 – cv  
(Junto a Escola nº117  
Bairro da Flamenga)**





## Ficha de Inscrição

### 1. Identificação pessoal

Nome: \_\_\_\_\_ Contacto: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_

Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

### 2. Composição do Agregado familiar:

Casada: \_\_\_\_\_ Solteira: \_\_\_\_\_

1 Filho	2 Filhos	3 filhos	+ 3 filhos

### 3. Conhecimento da Língua portuguesa:

Nada (não entende, não fala nem escreve português)	Pouco (entende, mas não escreve nem fala português)	Suficiente (entende e fala português, mas não escreve)	Bastante (entende, fala e escreve português)

### 4. Motivação

Quais os motivos pelo qual quer frequentar esta formação?

---

---

---

Que vantagens tem para si a frequência desta formação?

---

---

---

**Que temas gostaria de ver abordados nesta formação?**

	S	N		S	N
Direitos Humanos			Cidadania e Civismo		
Direitos da mulheres			Racismo e Xenofobia		
Cultura Indiana vs Cultura Portuguesa			Saúde e Sexualidade		
Gastronomia			Educação ambiental		
Artesanato			Reciclagem		

**Se outros, quais?**

---

---

**Costuma frequentar outros centros, ou Instituições deste género? Quais?**

---

---

**Já frequentou alguma formação deste carácter, sobre este tema, ou outros?**

---

---

**Disponibilidade:**\_\_\_\_\_.

**Sugestões:**

---

---

---

**Obrigado pela sua colaboração.**





# Fundamentação do Projecto

\* \*

## **“CIDADÃ FORMADA, CIDADÃ INTEGRADA”**

### **FUNDAMENTAÇÃO DO PROJECTO**

---

A comunidade indiana tem assumido cada vez mais um peso significativo no grupo de pessoas que recorre ao Centro Porta Amiga de Chelas, nomeadamente crianças e seus encarregados de educação.

Através do trabalho que o Centro foi desenvolvendo com este grupo de utentes, foi possível diagnosticar algumas necessidades de intervenção, directamente associadas ao facto desta ser uma comunidade muito fechada, com pouco acesso a informação, a vários níveis.

Posto isto, o Centro Porta Amiga de Chelas, identificou como grupo prioritário de intervenção, as mulheres indianas, algumas delas mães de crianças que frequentam o Espaço de Prevenção à Exclusão.

De facto, a situação das mulheres na Índia é das piores em todo o Mundo.

Apresentam altíssimos índices de desnutrição, visto ser tradição elas se alimentarem por ultimo e menos que o resto da família. São também elas que recebem menos cuidados de saúde e menos educação formal, sendo precocemente retiradas da escola para ajudarem em casa. Quanto ao trabalho, são quem trabalha mais horas e em tarefas mais árduas, sem receberem o mínimo reconhecimento por isso.

Perante este panorama, há que impedir que esta situação se perpetue e se reproduza geracionalmente, sendo por isso importante iniciar esforços para quebrar este ciclo de exclusão, de discriminação e de maus tratos.

Para que tal seja possível, há que *apostar na formação como forma de integrar, capacitar e como instrumento de defesa de direitos.*

É neste âmbito que surge o projecto “**Cidadã Formada, Cidadã Integrada**”, cujo principio orientador será o conceito de *empowerment*, na medida em que o que se pretende é devolver a



estas mulheres alguma capacidade de transformarem as suas vidas e de a controlarem com maior autonomia.

Estando informadas, estarão certamente em melhores condições para o fazerem.

*“Ter acesso à informação,  
Conhecer a realidade em que se vive  
E ter opinião sobre essa realidade,  
É um dos passos mais importantes  
Para que a cidadania exista e se fortaleça.”*

- José Jorge Letria -





## **OBJECTIVO GERAL**

---

Sensibilizar e mobilizar o grupo para questões relacionadas com a cidadania, a saúde, educação e família, numa óptica de empowerment

Promover a integração deste grupo de mulheres na comunidade onde reside

## **OBJETIVO ESPECIFICO**

---

Conhecer para melhor agir

Sensibilizar o grupo para as questões de cidadania, numa óptica de direitos e deveres

Transmitir conhecimentos que contribuam para uma vida mais saudável

Aproximar o grupo da comunidade, nomeadamente da escola e instituições sociais

Transmitir um conjunto de saberes práticos, que terão impacto directo em diferentes dimensões de vida destas mulheres e suas famílias

## **PUBLICO ALVO**

---

Grupo de 10 -12 mulheres de origem indiana

## **ESTRUTURA DO PROJECTO**

---

O projecto será composto por 8 módulos temáticos

- Apresentação (1 sessão)
- A escola é uma esperança (3 sessões)
- Saber comer para melhor viver (4 sessões)
- Pela sua saúde: Conheça-se a si mesma! (4 sessões)
- Economia do lar: Conta, peso e medida (2 sessões)
- Respostas ao seu alcance (3 sessões)
- Você existe, nos seus direitos e deveres (2 sessões)
- Avaliação (1 sessão)

## **DURAÇÃO**

---

O projecto terá a duração de 6 meses



Cada sessão terá a duração de 2 horas

## **MÉTODOS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS**

---

Serão utilizados métodos e técnicas expositivos (baseados em apresentações multimédias e outros suportes audiovisuais) complementados com métodos e técnicas activas (jogos pedagógicos, debates, brainstorming,...)

## **AVALIAÇÃO**

---

Todos os participantes, recursos e sessões serão objecto de avaliação.

Serão aplicados instrumentos concebidos para esse efeito



# Planificação do Projecto

\* \*



## **“CIDADÃ FORMADA, CIDADÃ INTEGRADA”**

### **I Modulo: Apresentação**

#### **Objectivo Geral:**

Apresentar o projecto ao grupo de formandas

Conhecer o grupo de mulheres e dar a conhecer a equipa técnica que irá dinamizar o projecto

<b>Objectivo Especifico</b>	<b>Sessão n.º</b>	<b>Temática</b>	<b>Data</b>
Dar a conhecer o conteúdo do projecto e os objectivos Criar as condições para emergir um espírito de grupo entre as formandas e a equipa técnica	1	-“Jogo do Novelo” -Apresentação powerpoint do projecto “Cidadã Formada. Cidadã Integrada”	

### **II Modulo: A escola é uma esperança** (A escola e a participação dos pais)

#### **Objectivo Geral:**

Promover as condições necessárias para facilitar a participação dos pais na vida escolar dos filhos, o que terá impacto no desenvolvimento escolar destes

Capacitar os pais para serem um elemento facilitador da inserção das suas crianças no espaço escolar

<b>Objectivo Especifico</b>	<b>Sessão</b>	<b>Temática</b>	<b>Data</b>
Informar os pais do funcionamento da escola, para que possam orientar correctamente os seus filhos	2	Como é escola que o seu filho vai encontrar	
Dar alguns conselhos práticos com vista a promover a integração das crianças no espaço escolar	3	Como preparar a ida da criança para a escola	



Incentivar os pais para que se envolvam e responsabilizem na educação dos seus filhos	4	“Entre a escola e o seu filho: Mete a colher?”	
---	---	--	--

**III Modulo: “Saber comer para melhor viver!”** (Alimentação Saudável)**Objectivo Geral:**

Fornecer informação básica sobre alimentação saudável e sensibilizar para a importância que ela assume na nossa saúde

Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis

Objectivo Especifico	Sessão n.º	Temática	Data
Promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde	5	O impacto da alimentação na saúde	
Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação	6	A Roda dos Alimentos	
Fazer a comparação entre os dois tipos de alimentação, analisando as vantagens e desvantagens de cada uma delas	7	A alimentação indiana / Alimentação Mediterrânica	
Disponibilizar ajudas práticas para uma alimentação saudável na casa destas famílias	8	Dicas saudáveis / Conselhos práticos	

**IV Modulo: Pela sua saúde: Conheça-se a si mesma!** (Planeamento familiar)**Objectivo Geral:**

Objectivo Especifico	Sessão n.º	Temática	Data
	9		
	10		
	11		
	12		



**V Modulo: Economia do lar: Conta, peso e medida!** (Economia domestica)

**Objectivo Geral:**

Transmitir informação e técnicas que permitam melhorar as condições de vida das famílias, mediante uma gestão mais racional do orçamento familiar

Objectivo Especifico	Sessão n.º	Temática	Data
Sensibilizar para a importância de elaborar um orçamento familiar Dar instruções práticas para a realização do levantamento de despesas e previsão de receitas familiares	13	Orçamento familiar – O que é? E como o fazer?	
Alertar para os perigos do consumismo e do crédito fácil Partilhar algumas dicas para poupar no orçamento familiar	14	Somos o que consumimos?	

**VI Modulo: Respostas ao seu alcance** (Recursos sociais)

**Objectivo Geral:**

Orientar o grupo na identificação de recursos e na forma de fazer uso dos mesmos, para a satisfação das suas necessidades e defesa dos seus direitos

Objectivo Especifico	Sessão n.º	Temática	Data
Dar a conhecer as instituições na área de	15	Os recursos sociais disponíveis na minha	



residência das utentes e os serviços de utilidade pública		comunidade	
Informar sobre os principais serviços ao nível da saúde, educação, habitação, acção social,...			
Familiarizar os utentes com o preenchimento de impressos	16	Preenchimento de impressos: o 1º passo	
	17	para aceder a um recurso	
Sintetizar conhecimentos	18	Aprendi que...	

**VII Modulo: Você existe, nos seus direitos e nos seus deveres** (Direitos do homem e da mulher)**Objectivo Geral:**

Reforçar a consciência social e fazer a desconstrução de mitos acerca do estatuto das mulheres

<b>Objectivo Especifico</b>	<b>Sessão n.º</b>	<b>Temática</b>	<b>Data</b>
Dar a conhecer os direitos do homem, sensibilizando as utentes para as questões de cidadania	19	Declaração Universal dos Direitos do Homem	
Sensibilizar para a igualdade entre homens e mulheres Alertar para a importância do papel da mulher e para os direitos que lhe são inerentes	20	Os Direitos das Mulheres no Mundo	

**VIII Modulo: Avaliação****Objectivo Geral:**



Avaliar o projecto e as mais valias que ele trouxe para a vida do grupo de formandas			
Objectivo Especifico	Sessão n.º	Temática	Data
Avaliar os temas abordados e a sua aplicabilidade prática Avaliar a o grupo e a equipa técnica Apresentar propostas futuras	21	- Avaliação do projecto	



## **Planificação do Projecto**

**Duração:** 5 meses, 21 sessões sendo 1 sessão de 2 horas, por semana.

### **Finalidades:**

- Animar e motivar o grupo através de diversas dinâmicas, utilizando conteúdos que promovam uma melhor adaptação e integração na sua comunidade.
- Analisar e avaliar a pertinência do projecto CFCI, tendo em conta o grupo e os temas propostos inicialmente, de modo a reestruturar, ou não, os seus conteúdos.

### **Objectivos gerais:**

- Escolher e planificar as estratégias de formação mais adequadas ao grupo e aos temas a que a formação se propõe.
- Dinamizar as acções de formação.
- Avaliar o projecto durante a sua implementação e no final do mesmo.
- Promover a coesão de grupo, as relações interpessoais e a entajuda.
- Explorar o domínio da língua portuguesa.

### **Conteúdos programáticos (baseados no projecto CFCI):**

- Escola (como funciona, quem intervêm, como resolver problemas com os filhos)
- Alimentação (alimentação saudável, roda dos alimentos, comparação entre a alimentação mediterrânica e indiana)
- Saúde (planeamento familiar, sexualidade, contracepção)

- Economia do Lar (gerir as despesas do lar, saber poupar)
- Perguntas e Respostas (dar a conhecer os serviços existentes na comunidade, preenchimento de impressos, saber onde se dirigir consoante as necessidades)
- Direitos e deveres (direitos humanos, deveres sociais, ser cidadão; o papel da mulher na sociedade)

### **Estratégias e recursos:**

- As estratégias a utilizar serão definidas e estruturadas para cada sessão consoante o tema em questão, bem como as necessidades sentidas com o desenrolar das actividades. Contudo as metodologias utilizadas serão predominante as dinâmicas de grupo, as actividades de cooperação, bem como actividades que promovam a participação, para que se crie um espírito de entreajuda. Todas as dinâmicas tentarão ter uma área de exploração da língua portuguesa face às dificuldades e necessidades do grupo.  
Neste sentido, algumas dinâmicas poderão ter como suporte alguns dispositivos multimédia (como PowerPoint) como ajuda à leitura e interpretação em português.
- Os recursos a utilizar serão definidos consoante as dinâmicas a ser desenvolvidas.

### **Avaliação:**

- A avaliação do projecto será realizada no decorrer da sua implementação e no fim da mesma.  
Para se proceder à avaliação do projecto será feito uma reflexão em todas as sessões após a sua conclusão, bem como através de observações no decorrer das actividades. A avaliação será de carácter formativo, na medida em que servirá para ajudar a detectar necessidades e desajustes, e através desta melhorar e repensar estratégias ao longo da sua implementação.

No fim da realização do projecto, será feita uma avaliação final, ainda não definida.

#### **4.2 Calendarização**

	<b>CFCI (sessões/ tema)</b>	<b>Actividades do projecto</b>
<b>Janeiro</b>	(...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar fichas de inscrição;</li> <li>- Iniciar planificação das sessões;</li> <li>- Dinamização das sessões;</li> <li>- Preparação do Projecto de Estágio</li> </ul>
<b>Fevereiro</b>	1 Sessão – Apresentação 2 Sessões – Escola	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificação das sessões;</li> <li>- Dinamização das sessões;</li> <li>- Avaliação semanal das sessões</li> </ul>
<b>Março</b>	1 Sessão – Escola 4 Sessões – Alimentação	
<b>Abril</b>	4 Sessões – Saúde	
<b>Maiο</b>	2 Sessões – Economia do lar 2 Sessões – Respostas	
<b>Junho</b>	2 Sessões – Respostas	

	2 Sessões – Direitos e Deveres  1 Sessão – Avaliação	
<b>Julho</b>	(...)	- Avaliação final do projecto  - Redacção do Relatório de estágio

Planificação das actividades

Bibliografia do projecto:

Tema	Objectivos (CFCI)	Actividade/ Descrição	Recursos		Tempo	Avaliação	Calendarização
			Humanos	Materiais			
<b>Apresentação</b>	<p>Dar a conhecer o conteúdo do projecto e os seus objectivos</p> <p>Criar condições para emergir um espírito de grupo entre as formandas e a equipa técnica</p>	<p>Exposição dos temas que serão abordados no curso</p> <p>Dinâmica “o novelo” - Os participantes colocam-se numa roda. A primeira participante segura num novelo de lã e apresenta-se, enumerando algumas características pessoais. Após terminar a sua apresentação, segura na ponta do novelo e atira-o novelo para qualquer outra colega da roda. As colegas farão o mesmo sucessivamente, sempre segurando na linha, de forma a no fim da dinâmica obtermos uma “teia” feita com lã, no meio da roda. Esta “teia” irá simbolizar que todos somos diferentes, mas estamos sempre ligados uns aos outros.</p>	Coordenadora; Animadoras	Novelo Retroprojector	1:30h/2h	-----	9/02/09
<b>Escola</b>	Informar sobre o funcionamento da escola, para que possam orientar correctamente os seus filhos e tomar decisões	“Como é a escola que o seu filho vai encontrar” – Inicialmente, apresenta-se ao grupo um cartão com a questão “o que é a escola?”, e dá-se aproximadamente 1 min. de reflexão individual sobre a questão. Seguidamente apresentam-se vários	Coordenadora; 2 Animadoras	Retroprojector Cartolinas	1:30h/2h	Observação Grelha de avaliação diária	16/02/09

		<p>cartões com respostas correctas e erradas, das quais as participantes tem que escolher, em grupo, quais as afirmações correctas, bem como justificar a sua escolha. Após a decisão unânime do grupo, são lançadas outras questões que coloquem em dúvida as respostas dadas, para gerar discussão. Por fim é apresentada a explicação das respostas correctas.</p> <p>Esta mesma actividade é repetida para as questões “Qual é o papel do professor?”, “Qual o papel dos pais?”, “Quem faz parte da comunidade escolar?”</p>					
	Dar alguns conselhos práticos para promover a integração das crianças no espaço escolar	Exposição PowerPoint – O que compete aos pais e à Escola; No que os pais podem, ou não interferir; Matrículas, documentos necessários; Como motivar a criança face à Escola; importância da participação dos pais.	Coordenador a Animadoras	Retroprojector	1:30h/2h	Observação Grelha de avaliação diária	23/02/09
	Incentivar os pais para que se envolvam e responsabilizem na educação dos seus filhos	“Entre a escola e o seu filho, mete a colher?” – São apresentadas 5 situações que ocorreram na escola, bem como cartões com todos os intervenientes, possíveis no meio escolar. Em grupo, as participantes tem que resolver a situação, escolhendo quais os intervenientes	Coordenador a Animadoras	Cartolinas	1:30h/2h	Observação Grelha de avaliação diária	2/03/09

		que melhor a resolveriam, justificando. Todas as situações, são solucionadas através de uma discussão entre o grupo, e uma resposta final unânime.					
<b>Alimentação</b>	Promover a compreensão de relação entre a alimentação e a saúde	Exposição PowerPoint – Diferenciar alimentação de nutrição; Funções da alimentação; Refeições; Importância da Água; exercício físico; Doenças relacionadas com a alimentação;	Coordenador a Animadoras	Retroprojector	1:30h/2h	Observação Grelha de avaliação diária	9/03/09
	Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação	Exposição PowerPoint – apresentação dos diferentes grupos de alimentos; Relação entre os alimentos e as funções da alimentação; “Roda dos alimentos” – É apresentada uma roda dos alimentos em branco numa cartolina, e diversas imagens de alimentos. Em grupo, as participantes terão que colocar os alimentos nos espaços que acham ser os correctos. Seguidamente são lançadas algumas questões que ponham em duvida as escolhas efectuadas, de modo a gerar discussão.	Coordenador a animadoras	Retroprojector Cartolinas Imagens de alimentos	1:30h/2h	Observação Grelhas de avaliação diária	16/03/09
	Fazer a comparação entre os dois tipos de alimentação, analisando as vantagens e as desvantagens de	Exposição PowerPoint – apresentação da alimentação mediterrânica, bem como os seus	Coordenador a animadoras	Retroprojector	1:30h/2h	Observação Grelhas de avaliação	23/03/09

	cada uma delas	benefícios e desvantagens; “Alimentação Indiana” – Descrição da alimentação Indiana utilizada pelas participantes, tendo em conta factores culturais e religiosos; Discussão do tema, comparando as duas alimentações;				diária	
	Disponibilizar ajudas práticas para uma alimentação saudável na casa destas famílias	Exposição PowerPoint – Apresentação de diversos conselhos para a prática de uma alimentação saudável. Discussão de casos práticos do dia-a-dia, de modo a gerar discussão e aprendizagem.	Coordenador a Animadoras	Retroprojector	1:30h/2h	Observação Grelha e Avaliação diária	30/03/09
<b>Economia</b>	Sensibilizar para a importância de elaborar um orçamento familiar. Dar instruções práticas para a realização do levantamento de despesas e previsão de receitas familiares	Exposição PowerPoint - Apresentação de diversos conceitos relacionados com a economia doméstica, e alguns conselhos esclarecedores da sua utilidade. Sensibilizar para a necessidade de educar as crianças a gerir o dinheiro, e a participarem nas despesas familiares.  “Gestão familiar” – É apresentada um Família com um x de rendimentos, e a pares o grupo terá que definir as prioridades nos gastos desta família, e fazer um orçamento familiar para um mês.	Coordenador a Animadoras	Retroprojector Folhas e lápis	1:30h/2h	Observação Grelhas de Avaliação diária	6/04/09
	Alertar para os perigos do consumismo e do crédito fácil.	Exposição PowerPoint – apresentação de causas e efeitos do	Coordenador a	Retroprojector	1:30h/2h	Observação Grelha de	13/04/09



	Partilhar algumas dicas para poupar no orçamento familiar	consumismo; Acesso ao crédito; Conselhos práticos para poupar.	Animadora			avaliação diária	
<b>Direitos e deveres</b>	Dar a conhecer os direitos do homem, sensibilizando as utentes para as questões de cidadania	Exposição de um filme – Visionamento de um filme que apresenta os 30 direitos humanos. Discussão a cada direito Humanos apresentado.	Coordenador a animadoras	Retroprojector	1:30h/2h	Observação Grelha de Avaliação diária	20/04/09
	Sensibilizar para a igualdade entre homens e mulheres. Alertar para a importância do papel da mulher e para os direitos que lhes são inerentes	“Concordo/discordo” – Inicialmente entrega-se a todas as participantes 2 cartões, um “concordo” outro “discordo”. Seguidamente é apresentada uma frase afirmativa que caracteriza as mulheres ou os homens com adjectivos que normalmente lhes estão associados. As participantes tem que apresentar se concordam ou discordam da frase, e justificar, gerando o debate a cada frase. A actividade repete-se para 18 frases.	Coordenador a Animadoras	Cartolinas	1:30h/2h	Observação Grelha de avaliação diária	27/04/09
<b>Saúde</b>	Sensibilizar para a saúde sexual e reprodutiva das mulheres	Dinâmica de Apresentação - Colocam-se diversas fotografias com pessoas em diferentes situações, e pede-se às participantes que escolham três fotografias que consigam transmitir três características ou situações das suas vidas. Após cada uma escolher as três fotografias, todas as expõem ao grupo como forma de se apresentarem	Coordenador a Animadoras e educadora da APF	Fotografias Cartolinas	1:30h/2h	Observação Grelha de avaliação diária	11/05/09

		<p>Actividade – São colocados dois cartazes em branco no qual um tem como título “Homens” e outro “Mulheres”. São distribuídos vários cartões por cada participante com características humanas.</p> <p>Seguidamente cada participante tem que decidir em que cartaz coloca a características, decidindo se essa característica pertence aos “Homens” ou às “Mulheres”. Por fim são discutidas as escolhas, tentando demonstrar que as características não pertencem a um único grupo.</p>					
	<p>Discutir a importância da sexualidade nas diferentes faixas etárias, bem como a evolução da sexualidade com o avançar da idade.</p>	<p>Dinâmica – São colocados cinco posters, cada um com uma faixa etária no topo (ex.0-4 anos; 5-9 anos, etc.). Num saco estão vários cartões com assuntos ligados à sexualidade. Cada uma das participantes tem que retirar um cartão e colocar no poster correspondente à idade em que ela acha que esse tema deve ser abordado.</p>	<p>Coordenador a Animadoras e educadora da APF</p>	<p>Cartolinas</p>	<p>1:30h/2h</p>	<p>Observação Grelha de avaliação diária</p>	<p>18/05/09</p>
	<p>conhecer os diferentes meios contraceptivos, e reforçar a ideia de que os casais devem e podem</p>	<p>“Contraceptivos” – São colocados num saco os diferentes meios de contraceção. Cada uma das</p>	<p>Coordenador a Animadoras e</p>	<p>Diferentes contraceptivos Saco</p>	<p>1:30h/2h</p>	<p>Observação Grelha de avaliação</p>	<p>25/05/09</p>

	escolher, em conjunto, a altura de terem filhos.	participantes retira um de dentro do saco e explica às colegas o seu funcionamento.	educadora da APF			diária	
	Esclarecer duvidas que tenham ficado das sessões anteriores, bem como consolidar um pouco melhor os novos conhecimentos de forma mais lúdica.	“Poster” - São entregues às participantes várias revistas vulgares. Elas têm que procurar nas revistas imagens e símbolos que de alguma forma consigam representar os conhecimentos adquiridos sobre a sexualidade. As imagens recolhidas são “arrumadas” numa cartolina com o objectivo de construir um poster.	Coordenador a Animadoras e educadora da APF	Revistas Cartolina	1:30h/2h	Observação Grelha de avaliação diária	29/05/09
<b>Respostas</b>	Dar a conhecer as instituições na área de residência das utentes e os serviços de utilidade publica	É entregue às participantes um Mini-guia dos recursos existentes na comunidade, bem como contactos úteis, principalmente de sistemas de urgências. Através das informações do mini-Guia fala-se sobre todos os recursos apresentados, bem como a sua utilidade e serviços prestados á comunidades.	Coordenador a Animadoras	Folhas			1/06/09
	Familiarizar os utentes com o preenchimento de impressos	Preenchimento de impressos da Segurança Social; Serviço de estrangeiros e Fronteiras; IRS	Coordenador a Animadoras	Impressos	1:30h/2h 1:30h/2h	Observação Grelha de avaliação diária	8/06/09 15/06/09
<b>Avaliação</b>	Avaliar os temas abordados e a sua aplicabilidade prática Avaliar o grupo e a equipa técnica	“o que aprendi” – são distribuídos 7 cartões, cada um com o tema de um dos módulos com 2 ou 3 perguntas	Coordenador a Animadores	Cartolinas Questionários	1:30h/2h	Observação	22/06/09

		<p>sobre o tema. Cada participante terá que responder às questões presentes no cartão bem como falar um pouco sobre as aprendizagens que realizou nesse módulo. A actividade será repetida para cada participante, criando discussão no final.</p> <p>Realização de um questionário para obter dados sobre a satisfação das participantes.</p>					

[illegible]

	<b>Avaliação</b>					
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Observações</b>
<b>Actividade</b>	<b>Cumprimento dos Objectivos</b>					
	<b>Pertinência do Tema</b>					
	<b>Dinâmica utilizada</b>					
<b>Aprendizagens</b>	<b>Conteúdos</b>					
	<b>Exploração língua portuguesa</b>					
<b>Desenvolvimento do grupo</b>	<b>Motivação</b>					
	<b>Participação</b>					

1- Não revela; 2 – Revela; 3 – Revela muito; 4 – Revela bastante

**Data:**



### Escala de avaliação

A presente escala destina-se a avaliar o projecto “Cidadã formada, Cidadã integrada”, tendo em conta as aprendizagens realizadas, as actividades aplicadas, os temas abordados, o desempenho da formadora, bem como a pertinência do projecto.

Esta escala é anónima e confidencial.

#### 1. Conteúdos

Aprendi coisas sobre:	Pouco ☹	Suficiente ☺	Muito 😊
Escola			
Família			
Saúde			
Alimentação			
Direitos Humanos			
Cidadania			
Recursos disponíveis			

#### 2. Actividades

As actividades:	Pouco ☹	Suficiente ☺	Muito 😊
Foram Adequadas aos temas			
Ajudaram-me a praticar o português			
Foram Monótonas			
Adequaram-se às minhas necessidades			
Foram Divertidas			
Foram difíceis de realizar			
Ajudaram-me a entender melhor os conteúdos			

#### 3. Desempenho da formadora

A formadora:	Pouco ☹	Suficiente ☺	Muito 😊
Teve em conta as minhas necessidades			
Teve em conta as necessidades do grupo			
Mostrou-se empenhada			
Soube apresentar os temas de forma perceptível			
Esteve sempre disponível para ajudar nas dificuldades			
Estimulou a coesão de grupo			

#### 4. Utilidade do projecto

Aprendi coisas que:	Pouco ☹	Suficiente 😊	Muito ☺
Vão facilitar a minha comunicação			
Vão me dar mais autonomia			
Não conhecia			
Vão facilitar aprendizagens futuras			
Aproximaram me do país onde resido			
Me Tornaram mais saudável, e feliz.			
Palavras e expressões em português que desconhecia			

#### 5. O que gostei mais no projecto? Sugestões.

---

---

---

---

Muito Obrigada! ☺





# Diploma

Certifica-se que \_\_\_\_\_,  
participou no projecto "Cidadã Formada, Cidadã Integrada", que decorreu  
de Fevereiro a Junho de 2009, no Centro porta Amiga de Chelas, cumprindo  
os objectivos propostos nos módulos:

- “A escola é uma esperança”
- “Saber comer para melhor viver”
- “Pela sua saúde, conheça-se a si mesma!”
- “Economia do Lar: Conta, peso e medida!”
- “Respostas ao seu alcance”
- “Você existe, nos seus direitos e deveres”

A Formadora,

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Acções de Formação

## Grupo Alvo

- ▶ Utentes do Centro Porta Amiga de Chelas com menos de 50 anos

## Objectivos Gerais

- ▶ Apoiar os pais na tarefa de educar
- ▶ Dar informação ao nível de temas actuais com impacto sobre a vida dos utentes, dos seus filhos e sobre a educação que lhes pretendem transmitir

Calend.	Temática	Temas	Objectivos Específicos
Jan.	Alimentação Saudável	“5 Regras para uma Alimentação Segura”	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Dar a conhecer alguns cuidados a ter na confecção da alimentação, de forma a prevenir problemas de saúde</li><li>▶ Transmitir algumas regras de higiene que devem ser tomadas em atenção</li></ul>
Fev.	Crescer em Segurança	“Prevenir Acidentes Domésticos em Casa”	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Alertar para um conjunto de perigos escondidos nas nossas casas, que poderão colocar em risco os filhos dos utentes</li><li>▶ Dar algumas dicas que poderão prevenir acidentes domésticos</li></ul>
Mar.		“Como Garantir ao meu Filho uma	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Situações de perigo para crianças e adolescentes</li><li>▶ Cuidados a ter</li></ul>

		Internet Segura?"	► Como devem agir os pais
Abr.	Economia Doméstica	" Como Gerir o Orçamento Familiar: Magia ou Inteligência?"	► Sensibilizar para a importância de elaborar um orçamento familiar ► Dar instruções práticas para a realização do levantamento de despesas e previsão de receitas familiares ► Alertar para os perigos do consumismo e do crédito fácil
Mai.	Educação Sexual	"Planeamento Familiar: Um Projecto a Dois..."	► Promover a vivência da sexualidade de forma saudável e segura ► Preparar para a maternidade e a paternidade responsáveis
Jun.		"DSTs: Como Prevenir?"	► Dar a conhecer algumas das doenças sexualmente transmissíveis, ao nível de sintomas, factores de alerta e prevenção
Jul.		"Socorro: Tenho um Filho Adolescente!"	► Criar um espaço aberto de dialogo, onde será esclarecidas duvidas relacionadas com a educação sexual dos filhos adolescentes
Ago.	*****		
Set.	Cidadania	"A Cada Direito um Dever"	► Abordar a questão da cidadania, na sua vertente de direitos e deveres ► Apresentar a Carta dos Direitos Universais do Homem
Out.		" Direitos do Consumidor"	► Informar o grupo de utentes dos seus direitos enquanto consumidores de bens e serviços ► Dar a conhecer os recursos disponíveis para os ajudar a esclarecer duvidas e resolver conflitos

Nov.		“Racista, Eu?”	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Abordar as questões da interculturalidade e multiculturalidade, destacando as mais valias de cada cultura</li> <li>▶ Alertar para o papel de referência que os pais possuem na construção dos valores sociais dos seus filhos</li> </ul>
Dez		“Ambiente: Um Bem a Proteger”	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sensibilizar os utentes para a necessidade de adoptarem uma atitude consciente e responsável relativamente às questões do meio ambiente</li> <li>▶ Alertar para o papel que possuem na educação dos seus filhos para estas questões</li> </ul>

(\*) **Nota:** Estes temas foram identificados e seleccionados tendo por base as sugestões do grupo de utentes que frequenta as Acções de Formação Mensais

### Metodologia:

- ▶ Contextualização teórica do tema;
- ▶ Discussão de casos práticos e de experiencias individuais
- ▶ Dinâmicas de grupo

## Grupo Alvo

- ▶ Utentes do Centro Porta Amiga de Chelas com mais de 50 anos

### Objectivos Gerais:

- ▶ Promover uma vida mais activa e criativa
- ▶ Melhorar a capacidade de relacionamento e comunicação, com vista a promover a vida em comunidade
- ▶ Promover a troca de saberes e a partilha de experiencias

Calend.	Temática	Temas	Dinâmica	Objectivos Específicos
Jan.	Animação cognitiva	Memoria Auditiva	“O acidente”	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Desenvolver formas de comunicação assertiva</li><li>▶ Promover o trabalho em equipa</li></ul>
Fev.		Memoria Visual	“Desafiar as figuras”	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Desenvolver a memória visual e a concentração dos utentes</li></ul>
Mar.		Desenvolvimento de Vocabulário	“Stop”	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Desenvolver a memória e concentração</li><li>▶ Enriquecer o vocabulário das utentes</li><li>▶ Promover o trabalho em equipa</li></ul>
Abr.		Memoria Auditiva	“O convite”	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Desenvolver a memória auditiva e percepção</li><li>▶ Estimular a entreaajuda</li></ul>
Mai.		Desenvolvimento de Vocabulário	“Carta de Amor”	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Enriquecer o vocabulário das utentes</li><li>▶ Promover o trabalho em equipa</li></ul>

Jun.		Agilidade Mental	“Descobre as Diferenças”	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Desenvolver a agilidade mental e perceptiva</li> <li>▶ Promover o trabalho em equipa</li> </ul>
Jul.	Animação Promotora de Desenvolvimento Pessoal e Social	Dialogo Assertivo	“O Palco”	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Desenvolver a capacidade de diálogo assertivo</li> <li>▶ Estimular a desinibição</li> <li>▶ Tomar consciência das posturas que adoptamos no nosso quotidiano</li> </ul>
Ago.		*	*	*
Set.		Criatividade e Percepção	“Palavras Desenhadas”	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Estimular a criatividade e a fantasia</li> <li>▶ Promover uma comunicação sem inibições</li> </ul>
Out.			“Rabiscos Certeiros”	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Estimular a criatividade e a fantasia</li> <li>▶ Promover o autoconhecimento e o conhecimento recíproco</li> <li>▶ Favorecer a partilha de vivências</li> </ul>
Nov.			“Preposições e Advérbios”	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Estimular a escrita criativa</li> <li>▶ Promover o trabalho em equipa</li> <li>▶ Facilitar a autoexpressão</li> </ul>
Dez	Natal		“Workshop de Natal”	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Promover o espírito natalício</li> <li>▶ Estimular a criatividade e habilidade manual</li> <li>▶ Promover o trabalho em equipa</li> </ul>

## **Metodologia:**

- ▶ Dinâmicas de grupo